

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ УЧЕБНУЮ перегрузку детей: новый график школьных каникул

Антон Иванович Денисенко,
директор 2-й гимназии г. Гурьевска Калининградской области

Традиционно учебный год в российских школах разбит на четыре четверти, каждую из которых венчают каникулы — время отдыха учащихся. В отдельных образовательных учреждениях Москвы и Калининградской области решили отойти от принятой нормы, руководствуясь принципом здоровьесбережения. Новая структура учебного года оказалась более эффективной — дети меньше устают от занятий, у них больше времени реализовать свои интересы и потребности. Проблема это новая, неоспорная и вполне заслуживающая обсуждения на одной из секций августовской конференции.

- структура учебного плана
- синдром третьей четверти
- учебная нагрузка
- график каникул
- сохранение здоровья

Распределение учебной нагрузки и «синдром третьей четверти»

Сегодня только ленивый не говорит и не пишет о такой проблеме, как здоровье школьников. Десять процентов здоровых детей — эта угрожающая статистика говорит о том, что проблема детского здоровья обрела характер национальной безопасности.

В России подавляющее большинство школ работает по единому традиционному графику, в котором учебные четверти разной продолжительности сменяются осенними, зимними и весенними каникулами. Научного обоснования такому порядку школьной жизни нет. Можно только предположить, что он создавался для удобства работы учителей и методистов институтов повышения квалификации. В двухнедельные осенние и весен-

ние каникулы удобно проводить семинары, курсы повышения квалификации работников образования, другие мероприятия. Об интересах детей устроители этого порядка вряд ли задумывались. При исследовании целесообразности такого календаря каникул ученые приводят ряд аргументов о том, что *существующая структура учебного года не соответствует психофизиологическим особенностям детей*. Эти доводы особенно верны относительно самой продолжительной — третьей четверти. В лексике психологов даже появился новый термин — «синдром третьей четверти», который подразумевает ярко выраженную усталость школьников, жалобы на плохое самочувствие, головную боль, сонливость, сниженное внимание. К этому следует добавить, что на большей территории России третья учебная четверть приходится на период наиболее холодной погоды, короткого светового дня, эпидемиологического неблагополучия. Доказано, что работоспособность учащихся быстро снижается

после шести-семи недель учебных занятий, а непрерывное обучение в период, превышающий восемь недель, приводит к тому, что младшие школьники прекращают набирать вес или даже его теряют.

Третья четверть — время основного, наиболее трудного учебного материала. Продолжительные и интенсивные учебные нагрузки на фоне традиционно низкой двигательной активности усиливают неблагоприятные сезонные воздействия на сердечно-сосудистую систему школьников и способствуют увеличению вегетативно-сосудистых расстройств со склонностью к гипертоническим реакциям и вегетодистонии.

Доктор медицинских наук Е.М. Парцалис доказала, что медикаментозная терапия сама по себе не может преодолеть «синдром третьей четверти». Решающая роль здесь принадлежит правильному распределению нагрузки и отдыха, когда учебный год разбивается на пять четвертей. В этой ситуации продолжительность третьей четверти оказывается не столь большой и её легче выдержать. В ряде стран такая разбивка учебного года успешно используется. И только в России новый график каникул так трудно входит в практику работы школ.

Новый график каникул и результаты обучения

В Калининградской области эксперимент по введению нового календаря школьных каникул в 1992 году первым провёл 3-й лицей (директор В.Г. Кобер). После исследований в лицее к эксперименту подключилась 2-я Гурьевская средняя общеобразовательная школа. С 1993 по 1995 годы исследования проводились в нескольких 1–4-х и 5–9-х классах. Их цель заключалась в оценке здоровьесберегающего потенциала новой структуры учебного года. До начала исследований провели анкетирование родителей, учителей, учащихся. Практически 100% анketируемых поддержали проведение эксперимента. Исследования включали изучение умственной работоспособности, учебной успеваемости, заболеваемости. К исследованиям были подключены психологи, врачи.

Аналогичные исследования проводились чуть позже (с 2001 года) под руководством докто-

ра медицинских наук М.И. Степановой в ряде школ г. Москвы. И наши результаты, и результаты исследований в Москве показали: более благоприятная динамика умственной работоспособности школьников отмечается при обучении в условиях новой структуры учебного года.

Скорость и точность выполнения контрольных заданий учащимися экспериментальной группы к концу учебного года улучшались. Это свидетельствует о возрастании функциональных возможностей детей по мере их взросления на протяжении годового цикла обучения. В контрольной группе аналогичный характер динамики показателей прослеживался только до середины учебного года. Во второй половине и в конце учебного года скорость выполнения заданий в этой группе осталась на прежнем уровне, а его точность — ухудшилась. Существенные различия в реакциях на учебную нагрузку у школьников сравниваемых групп наблюдались и по числу неблагоприятных сдвигов работоспособности. В начале учебного года суммарная частота состояний сильного и выраженного утомления учащихся к концу учебного дня в обеих группах была практически одинаковой. В середине учебного года значение этого показателя возросло, а различия в степени утомления учащихся контрольной и экспериментальной групп становились более явными. У детей с равномерным чередованием учебы и каникул значения интегрального показателя умственной работоспособности на протяжении учебного года оставались выше порогового значения. Это свидетельствует о том, что учебная нагрузка не сопровождается ухудшением работоспособности учащихся.

В классах с традиционным календарём каникул показатель умственной работоспособности снизился, причём особенно резко в середине учебного года. В сочетании с увеличением ситуаций сильного и выраженного утомления это отражает

наиболее резкое снижение умственной работоспособности учеников. Сопоставление функциональных показателей третьеклассников в начале учебного года выявило: для учащейся контрольной группы характерны достоверно более высокие показатели работоспособности, чем в экспериментальной группе, а также более высокое значение интегрального показателя умственной работоспособности и меньшее количество случаев сильного и выраженного утомления учащихся в конце учебного дня. Однако в конце учебного года ситуация изменилась: в условиях нового календаря каникул показатели умственной работоспособности школьников не отличались от аналогичных в контрольной группе. При этом в экспериментальной группе было в пять раз больше работ, выполненных «на отлично» и «хорошо», и более чем в шесть раз выше значение показателя умственной работоспособности, отмечалось меньше случаев сильного и выраженного утомления. Изучение других показателей функционального состояния школьников подтвердило высокую «физиологическую стойкость» обучения детей в школах с традиционным календарём каникул. В частности, об этом свидетельствует динамика неблагоприятных реакций сердечно-сосудистой системы у школьников 2–3-х классов на учебную нагрузку в течении года. В экспериментальной группе суммарное число неблагоприятных реакций со стороны сердечно-сосудистой системы практически не менялось в течение года, в то время как в контрольной группе этот показатель от начала к концу учебного года увеличился более чем в 1,6 раза.

По итогам проведения исследований прошли собрания-обсуждения с родителями, учащимися основной и старшей школы, с учителями на педагогических советах. Результаты опроса в г. Калининграде, Гурьевске и в московских школах практически одинаковы. В Москве 86% учащихся поддерживают новый график каникул. При этом 63% школьников считают, что при такой структуре учебного года они меньше утомляются, 21% видят преимущество в более быстром восстановлении работоспособности, и только 4% учащихся отме-

чают отсутствие изменений. 39% школьников говорят о лучших успехах в учёбе при переходе на новый график каникул, а 40% связывают с этим улучшение самочувствия.

92% опрошенных учителей поддерживают инновацию, более половины из них указывают и на улучшение успеваемости, и на меньшую утомляемость воспитанников.

В Гурьевске 92% учащихся с интересом восприняли инновацию и только 8% не высказали своего мнения или высказались против. При этом более половины опрошенных отметили меньшую утомляемость, улучшение самочувствия, более спокойную обстановку дома, в семье.

95% всех учителей после эксперимента высказались за новый график-календарь каникул. И большинство родителей (кстати, не только в экспериментальных классах) поддержали инновацию и рекомендовали её к внедрению.

Таким образом, занятия в условиях новой структуры учебного года способствуют снижению утомляющего воздействия учебного процесса, обеспечивают более благоприятную динамику работоспособности учащихся младших классов даже при использовании интенсифицирующих педагогических технологий в сравнении с традиционно организованным обучением.

Преимущества и недостатки нового графика каникул

Итак, преимущество нового календаря каникул наиболее значимо проявляется в большей устойчивости показателей работоспособности учащихся на протяжении года; в достоверно меньшей частоте ситуаций сильного и ярко выраженного утомления школьников в середине учебного года. Здоровьесберегающий потенциал новой структуры учебного года по сравнению с традиционной формой его организации определяется снижением острой заболеваемости, уменьшением негативного воздействия на сердечно-

сосудистую систему, сохранением более высоких адаптационных возможностей школьников в конце учебного года, более устойчивым психоэмоциональным состоянием школьников и повышением их успеваемости.

Анализ оценок нового календаря школьных каникул педагогами и учащимися 5–11-х классов показал, что подавляющее большинство участников образовательного процесса позитивно относится к этой инновации. Можно с уверенностью утверждать, что исследования этой проблемы дают высокую оценку здоровьесберегающего потенциала новой структуры учебного года. С начала введения нового графика каникул гимназия ни разу не закрылась на карантин в самый пик всплеска инфекций.

Вот что думают ученики 11 «А» класса, прочувшиеся по новой системе каникул пять лет:

- равномерное распределение нагрузки (6–7 недель четверти) помогает справиться с чрезмерной усталостью, а неделя каникул даёт возможность отдыха и в то же время позволяет безболезненно втянуться в работу в новой четверти;
- 6–7 недель четверти не позволяют раскачиваться и стимулируют к учебе;
- пять четвертей помогают чётко выявить оценку за год, в то время как после четырёх четвертей могут возникнуть спорные ситуации.

Но у нового графика каникул есть и недостатки: он не совпадает с каникулами в большинстве учебных заведений области, а при проведении каких либо массовых мероприятий обучающего и развлекательного характера органы управления образованием ориентируется на традиционную схему каникул.

Вот так высказываются о новом графике каникул учителя гуманитарного цикла гимназии:

- это здоровьесбережение учащихся и учителей. 6–7 недель учебы не доводят до переутомления, какой бы напряженной учёба ни была;
- необходимость концентрировать усилия на достижении поставленных в очередной четверти задач сразу же, с первых дней не позволяет «раскачиваться»;

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ

Вот как выглядит график каникул на 2009/10 учебный год:

1-я учебная четверть	1 сентября – 18 октября 2009 г. 7 недель
Первые каникулы	19 октября – 25 октября 2009 г.
2-я учебная четверть	26 октября – 5 декабря 2009 г. 6 недель
Вторые каникулы	7 декабря – 13 декабря 2009 г.
3-я учебная четверть	14 декабря – 30 января 2010 г. 7 недель
Третьи каникулы	8 февраля – 14 февраля 2010 г.
4-я учебная четверть	15 февраля – 3 апреля 2010 г. 7 недель
Четвёртые каникулы	5 апреля – 11 апреля 2010 г.
5-я учебная четверть	12 апреля – 29 мая 2010 г. 7 недель
Летние каникулы – 31 мая – 31 августа 2010 г.	
Дополнительные каникулы для 1-х классов – 8 марта – 14 марта 2010 г.	
Рождественские каникулы – 4, 5 января 2010 г.	

- для старшеклассников, особенно выпускников, частые каникулы — единственная возможность читать больше художественной литературы.

Новый график каникул и порядок его введения

Новый график регламентируется Положением о порядке организации каникул в Гимназии № 2 г. Гурьевска, обсуждённым и принятым педагогическим советом и Управленческо-попечительским советом. В положении отмечается, что новый (альтернативный) график школьных каникул принят в результате исследований, проведенных в школе в 1992–1995 годах. В основу новых каникул положен принцип организации недельных каникул после шести-семи недель обучения, а разумное чередование

режимов «труд-отдых» соответствует психофизиологическим особенностям детей и подростков.

Положение разработано с учетом ст. 15 п. 1 Закона РФ «Об образовании» и СанПиН 2.4.2. 1178-02 от 25.11.2002 года. В соответствии с пунктом вторым положения «Порядок организации каникул»:

1. Учебный год разбивается на пять учебных четвертей (триместров) для 1–9-х классов и на два полугодия для 10–11-х классов.
2. Продолжительность каждой учебной четверти составляет 6–7 недель рабочего времени.
3. График каникул ежегодного обсуждается, утверждается на педагогическом совете и согласовывается с Управленческо-попечительским советом учреждения.
4. Общее количество каникулярных дней в учебном году составляет 30 календарных дней для 2–11-х классов.
5. Для 1-х классов вводятся дополнительные недельные каникулы в предпоследней (4-й четверти) учебного года.
6. Летние каникулы устанавливаются с 31.05 по 31.08.

Во время летних каникул по решению органов управления гимназией вводятся творческие каникулы для отдельных категорий учащихся как один из видов коллективных творческих дел с целью развития творческих, умственных способностей учащихся.

График каникул ежегодно согласовывается с учредителем в лице Управления образования администрации Гурьевского муниципального района.

При необходимости перехода на другой график каникул решение принимает общегимназическая конференция с внесением необходимых изменений в Устав учреждения. **НО**



ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

? Кто должен решать вопрос о переводе школы на пятидневку? Как к этому вопросу относятся в Министерстве образования?

Светлана Евгеньевна

Решение о пятидневной или шестидневной учебной неделе принимает педагогический совет с учетом СанПиН 2.4.2.1178-02 и учебного плана школы. График занятий утверждает орган управления образованием, которому подчиняется образовательное учреждение.

? Имеет ли право администрация школы заставлять меня получать зарплату по банковской карте, причём по карте банка, с которым я вообще не хочу иметь никаких дел? И если я вообще отказываюсь получать деньги по карте, как мне их будут выплачивать? Какие у меня права в данной ситуации?

Сергей В.

Вообще-то руководитель образовательного учреждения в этом случае не имеет права настаивать на выборе работником той или иной формы выплаты заработной платы. Это право самого работника. Он может её получать и обычным путём, например, в бухгалтерии органа управления образованием. Обжаловать действия руководителя можно в органе управления образованием. Скорее всего, у бухгалтерии, которая обслуживает образовательное учреждение, имеется взаимовыгодный договор о сотрудничестве именно с конкретным банком.

Законность принуждения к оформлению такой карты можно обжаловать также в прокуратуре.

СКВЕРНЫЙ АНЕКДОТ, или Нужна ли августовская приёмка школ?



Марк Максимович Поташник,
действительный член (академик) Российской академии
образования, профессор, доктор педагогических наук

Ежегодно в августе во всех российских школах наступают напряжённые дни, когда директора школ, забыв обо всём на свете, готовятся к мероприятию с торжественностью, страхом, чувством неизбежности и искренней тревогой за его исход. А стоит ли так трепетно относиться к этому ритуалу?

Предлагаем ответить на этот вопрос участникам секции управления школой на августовской конференции.

- комиссии по приёмке
- ритуал
- акт приёмки
- правовые основания
- финансирование подготовки школ

Речь идёт о совершенно пустом, формальном, ничего не меняющем в жизни школы действе, не имеющем нигде в России юридических, организационных, административных оснований для его проведения. А главное — никаких последствий. Бессмысленно, впустую тратятся время, нервы, силы людей, чьи-то деньги. И несмотря на то, что все участники действия это понимают, по какой-то упрямой, абсурдной традиции мероприятие, тем не менее, проводится ежегодно, и имя ему — *приёмка школ перед началом нового учебного года.*

Ритуал

В управлениях образования накануне суета: формируются комиссии по приёмке, куда должны входить работники управления, Роспотреб-

надзора, санэпидстанции, МЧС (пожнадзора), а теперь и правоохранители, а также и любые другие чиновники, любящие проверять, запрещать, пропускать/не пропускать и т.п. «Работа» у этих комиссий, как они сами считают, напряжённая — за день надо побывать в нескольких школах, а в каждой — обойти несколько этажей. Делают комиссии эти осмотры поверхностно, но с какой-то напыщенной важностью, будто от их решения что-то зависит, как будто Первое сентября можно отменить или перенести на другое время.

А что же директора? На них жалко и горько смотреть. Профессионалы своего дела, уважаемые люди со званиями и ответственностью за жизнь, здоровье и души детей, люди с достоинством и заслугами меняются до неузнаваемости и ведут себя, как провинившиеся