

# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОДГОТОВКУ к урокам

**Марина Исааковна Степанова,**

*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. Психологи установили, что усвоение знаний и способов деятельности намного прочнее, если оно рассредоточено во времени. Первичное восприятие и закрепление знаний на уроке при любой сколь угодно эффективной организации учебного процесса важно обязательно подкрепить последующим обдумыванием, применением нового знания, увязыванием нового со старым, его творческой переработкой. Только те знания становятся убеждениями человека, которые им самостоятельно продуманы, пережиты. И если первичное восприятие и закрепление знаний на уроке могут быть фронтальными, то последующая работа должна быть индивидуальной, самостоятельной, в том объёме и темпе, которые необходимы каждому школьнику для полного и прочного усвоения материала. Это возможно только в условиях самостоятельной учебной работы дома. Рекомендуем администрации и педагогам познакомить родителей с правилами подготовки уроков.

- *первичное восприятие* • *закрепление знаний* • *домашние задания*
- *рекомендации гигиениста* • *учебная мотивация*

Прежде чем перейти к непосредственно медицинским советам, мне хотелось бы обратить внимание на то, что проходящие в школьном образовании перемены практически не затрагивают его важную составляющую часть — домашние задания. Их объём и характер по-прежнему вызывают целый ряд нареканий как у самих педагогов, так и у психологов, медиков, родителей. Существует мнение, что домашнее задание в условиях современной школы — это скрытая и потому весьма коварная форма давления на детей, не поддающаяся учёту и контролю, объём и содержание которых определяются «на глазок».

Формирование учебной мотивации — чрезвычайно важная составляющая любого обучения, особенно если речь идёт о маленьких учениках.

Её наличие — мощный фактор защиты ребёнка от принуждения и последующего переутомления. Поэтому в начале нового учебного года — года, когда многие школы нашей страны начнут обучение первоклассников с опорой на новые образовательные стандарты, хочется присоединить свой голос к тем, кто выступает за пересмотр традиционных домашних заданий, за сокращение их объёма и учёт индивидуальных познавательных особенностей ученика. Заслуживает внимания опыт тех педагогов, которые дифференцированно, с учётом познавательных возможностей и особенностей учащихся, подходят к объёму и содержанию домашних заданий, избавляя своих воспитанников от подчас ненужной и малопривлекательной репродуктивной деятельности. Домашние задания творческого

характера, как правило, менее утомительны, формируют познавательный интерес, позитивный настрой на учёбу.

Самым внимательным образом необходимо проанализировать и опыт школ, работающих без домашних заданий. Существенно снизить затраты времени на приготовление уроков помогает, как показали наши исследования, расписание уроков, которое предусматривает для учащихся средних и старших классов сдвоенные по одному предмету уроки, модульная технология обучения.

### Как организовать подготовку домашних уроков

Начнём с того, как грамотно и рационально организовать рабочее место школьника. 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, 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. Исследования чешских врачей, проведённые более 30 лет назад, убедительно показали, 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. 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 велик 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 же нет возможности обеспечить отдельное место школьнику, необходимо организовать его за общим столом, но так, чтобы это место было постоянным. Постоянное рабочее место прочно ассоциируется с занятиями, настраивая на деловой лад.

Нередко приходится наблюдать, как, усевшись заниматься с самыми лучшими намерениями, ребёнок то и дело отвлекается: то понадобился карандаш, то линейка, то ещё что-то. На поиски уходит время, а главное — рассеивается внимание. Очень важно с первых школьных дней приучить малыша к тому, чтобы на столе не было лишних вещей и чтобы не 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. Лучше всего, если стол рядом с окном или вблизи него, так, что свет падает 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. В осенние и особенно 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. 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 взора 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 уменьшится, если книга будет удалена от глаз не менее чем на 30 см. Школьника 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 могут оказать неблагоприятное влияние и другие факторы. В душной, излишне тёплой комнате, да ещё если включён радиоприёмник или другая звукоизлучающая техника, сосредоточиться трудно, утомление наступает раньше.

Желательно начинать подготовку уроков всегда в одно и то же время. Исследования гигиенистов и биоритмологов свидетельствуют, что у большинства детей и взрослых подъём работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Поэтому приготовление уроков лучше всего 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, ребёнок не восстановился после перенесённой болезни. Многие дети учатся во вторую смену. В этом случае приготовление уроков рекомендуем начинать в 9—10 часов.

А теперь поговорим о самом трудном — как научиться не тратить много сил и времени на «раскачку» и 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, ослабевают память и внимание, снижается успеваемость. Современные рекомендации гигиенистов таковы: время приготовления уроков не должно превышать

- во 2—3-х классах — полутора часов;
- в 4—5-х — двух;
- в 6—8-х — двух с половиной;
- в 9—11-х — трёх с половиной часов.

Педагогические и гигиенические требования гласят, что *обучение в первом классе должно проводиться без домашних заданий*. Эти требования представлены в СанПиН 2.4.2.1178-03 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».

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 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. Ведь если дети много времени тратят на уроки, они 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. В этом случае день у ребёнка целиком превращается в рабочий, который по своей продолжительности может перекрывать рабочий день взрослых. Порочная практика, когда учащиеся уходят на каникулы, получив от педагогов длинный перечень заданий, увы, также характерна для нашей школы.

Научить школьника готовить уроки быстро — непростая задача. 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 ребёнка, то систематические усилия приведут к желаемому результату. Можно воспользоваться часами или будильником, предварительно договорившись с ребёнком, чтобы он постарался успеть выполнить задание в течение условленного, даже заведомо большего времени. Между тем 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 малыша, 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.

Очень важно избавить ребёнка от гиперактивности. Чрезмерное внимание и помощь в приготовлении уроков формируют зависимость, беспомощность, нерешительность, необходимость 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 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 «контролёра», требуя «слово в слово» повторить пройденное. Лучше попытаться создать такую ситуацию, может быть, 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 доброжелательность, умение радоваться его успехам.

Детям, посещающим школы полного дня или группы продлённого дня, очень важно создать необходимые условия для самоподготовки, максимально оградить их от отвлекающего шума, хождения и т.п. При отсутствии педагога, воспитателя, возможность разделения детей на небольшие группы, поддержание тишины наряду с другими необходимыми условиями, которые мы указали выше, будут способствовать успешной подготовке домашних заданий.

### **В каком порядке следует делать уроки**

Единого для всех рецепта нет. У детей существует много индивидуальных различий в устойчивости внимания, быстроте

«вхождения» в работу, пристрастиях. И всё-таки некоторые советы можно дать. Учащимся 2–4-х классов 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 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 детей, начинающих школьное обучение, уже с 3–4-й минуты непрерывного письма не в состоянии сохранять правильную позу, качество письма заметно ухудшается. Поэтому необходимо предостерегать родителей от настойчивых требований переписать «каракули». 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 оставить записку папе, уходя на прогулку.

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. Физические упражнения или танцевальные движения под музыку позволят быстрее восстановить работоспособность. 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 домашнее сочинение, которое было задано две недели тому назад, или заучивать наизусть большие текстовые материалы 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, кто учится во вторую смену, 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, так как в первой половине дня он не сможет рассчитывать на присутствие родителей. Тем, кто с трудом заучивает наизусть, имеет смысл пройтись по тексту, например, перед сном, а утром попытаться воспроизвести его. Такое растянутое во времени запоминание оказывается 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 шестидневной 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, необходимо хорошо выспаться, по возможности побольше побыть на воздухе. Это создаст хороший запас сил на следующую учебную неделю. А если без уроков не обойтись, 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 или подготовке домашних заданий знания. Здоровья и успехов вам и вашим ученикам! **НО**