



ШКОЛА ПОЛНОГО ДНЯ: СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРЕИМУЩЕСТВА

**М. Степанова, З. Сазанюк, Б. Воронова, И. Александрова,
И. Лашнева, Н. Березина, М. Поленова, Т. Шумкова,
А. Седова**, сотрудники НИИ гигиены и охраны здоровья детей
и подростков НЦЗД РАМН, г. Москва

Среди инновационных процессов, происходящих в современной школе, особое место занимают школы полного дня. Это новый тип школы (первые школы полного дня появились в 2003 году), открытой целый день (появилось даже выражение в режиме «нон-стоп») и обеспечивающей максимальное раскрытие способностей учащихся, их всестороннее психосоциальное и физическое развитие через коллективную совместную с педагогами деятельность.

Решение педагогических задач в комплексе

Отличительная особенность школы в режиме полного дня — возможность в рамках одного учреждения наиболее полно интегрировать дополнительное образование в общее, сформировать образовательное пространство, которое позволяет составлять индивидуальные образовательные траектории учащихся, решать в едином комплексе образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Появление школ полного дня следует рассматривать как социальный заказ, поскольку именно школа может взять на себя не только обучение, но и успешно решать воспитательные задачи. В условиях современного социума это направление особенно востребовано, поскольку большинство родителей не может посвящать достаточное время воспитанию детей. Число этих школ пока ещё невелико. Так, по данным, которые приводит А. Зверев (2008) — автор многочисленных публикаций и, наверно, первой монографии по вопросам организации работы школы полного дня, сегодня функционирует 250 таких учреждений. Полагаем, что подавляющее большинство этих школ расположено в крупных городах, где спрос на них особенно велик. По нашим, выборочным данным, во многих регионах страны это, как правило, единичные частные школы, имеющие статус полупансиона.



Между тем, публикации гигиенистов, педагогов и социологов последних лет свидетельствуют о негативной ситуации с организацией досуга детей: подавляющее большинство учащихся в свободное от занятий в школе время предоставлены сами себе и проводят его преимущественно у экранов телевизоров или компьютеров. Меньше 40% детей и подростков школьного возраста имеют возможность посещать учреждения дополнительного образования. Серьёзной проблемой остаётся детская безнадзорность и её социальные последствия: травматизм, девиантное поведение, правонарушения.

В связи с этим всё острее становится необходимость организации послеурочной деятельности учащихся. В определённой степени эту проблему призваны решить общеобразовательные стандарты второго поколения. В них включены регламенты внеурочной (послеурочной) деятельности школьников (10 часов в неделю), которая согласно проекту нового Базисного образовательного плана становится обязательным элементом школьного образования. Часы, отводимые на внеурочную деятельность учащихся, предполагается использовать на различные формы её организации, отличные от урочной системы обучения. Как следует из проекта, внеурочные занятия должны проводиться в форме экскурсий, кружков, секций, «круглых столов», конференций, диспутов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Проведение этих занятий может быть обеспечено не только учителями общеобразовательного учреждения, но и другими преподавателями, в том числе педагогами учреждений дополнительного образования.

Появление нового уклада функционирования школы пока ещё не нашло отражения в современной гигиенической литературе. Имеются лишь единичные исследования, посвящённые гигиеническим аспектам работы полных школ. Между тем, длительное пребывание детей в условиях общеобразовательного учреждения может иметь и негативные последствия для здоровья детей. Указанные проблемы актуализируют необходимость обоснования рациональных и безопасных для здоровья условий обучения и воспитания.

Содержание образования в школе полного дня

Работа школы в режиме полного дня предполагает наличие условий не только для проведения учебных занятий, но и для решения воспитательных и оздоровительных задач.

В ходе проведения экспертной оценки условий работы полных школ г. Москвы установлено, что архитектурно-планировочные решения большинства существующих общеобразовательных

учреждений, построенных 20–30 и более лет назад, не позволяют в полной мере обеспечить условия для полноценной организации спортивно-оздоровительной работы, дополнительного образования, игровой деятельности, «уединённого» отдыха детей. Это согласуется с данными А. Зверева (2006) о том, что большинство российских школ (около 95% школьных зданий) предназначено главным образом для обучения детей. Лишь в последние годы проектирование и строительство школьных зданий в определённой мере стало откликаться на современные педагогические и социальные требования. Материальные ресурсы школы, особенно полудневной, в значительной степени определяют возможности полноценной реализации всех направлений её работы.

Наши исследования показали, что в школах, выстроенных по старым проектам, отсутствие необходимых для спортивных занятий помещений и оборудованных на пришкольном участке спортивных площадок приводит к тому, что в организации дополнительного образования и досуговой деятельности детей, как правило, преобладают занятия интеллектуально-статического характера (таб. 1). Это не позволяет в полной мере удовлетворить биологическую потребность детей в двигательной активности, в то время как преодоление социальной гипокинезии — одна из самых важных задач современного школьного образования (Сухарев А.Г., 2007).

Таблица 1а

**Наличие помещений для дополнительного образования
(статической направленности), %**

Хореография	84,6
Тренажёрный зал	30,6
Зал ЛФК	15,4
Бассейн	7,7
Тир	7,7

Таблица 1б

**Наличие помещений для досуга дополнительного образования
(динамической направленности), %**

Кабинет для самоподготовки	92,3
Игровые	69,3
Спальные	15,4
Актовый зал	92,3
Кабинет информатики	76,9
Изостудия	7,7
Музыкальная студия	7,7

В условиях полного дня школьникам необходимо иметь «личное пространство», специальные уголки для отдыха и досуга. Т.е. для того, чтобы пребывание ребёнка в полудневной школе было психологически комфортным, помимо доброжелательных и уважительных взаимоотношений, необходимы элементы домашнего уюта. В ряде школ созданы такие «оздоровительные отсеки» внутри учебных классов (кресло, угловой диван, этажерка с книжками и игрушками, уголок для чаепития и пр.). Наличие персональных шкафчиков — локерсов для хранения учебных пособий, спортивной формы и др. позволяет существенно снизить вес ранцев и портфелей учащихся, показатели которого очень часто превышают существующие нормативы.

Степень благоустройства школы, привлекательность её образовательного пространства, как показали наши исследования, в значительной мере определяет психологический комфорт детей и самым непосредственным образом сказывается на их эмоциональном состоянии. Более благоприятные показатели психоэмоционального состояния в большей степени свойственны учащимся школ полного дня, которые располагаются в зданиях, выстроенных по современным проектам. Эти школьные здания отличает наличие атриумных пространств, просторных рекреаций, спортивных и тренажёрных залов, бассейна, кабинетов, изостудий и помещений для дополнительного образования, современно оборудованных столовых, «мягких уголков», зелёных оазисов, комнат психологической разгрузки, медицинских кабинетов и др. У учащихся этих школ эмоциональный дискомфорт регистрировался достоверно реже (13,2% против 26,5% случаев, $p \geq 0,001$) по сравнению с их сверстниками из школ, выстроенных по старым проектам.

Принципиально важное значение имеют данные о том, насколько адекватно пролонгированное пребывание, совмещение общего и дополнительного образования в школе возрастным и функциональным особенностям учащихся. Проведённое в течение всего учебного года наблюдение за учащимися младших и средних классов показало, что независимо от особенностей функционирования школ полного дня дневная, недельная и годовая динамика показателей умственной работоспособности, частота неврозоподобных реакций и дискомфортных эмоциональных состояний носит однопольный характер. Так, в динамике дня происходит закономерное постепенное снижение показателей умственной работоспособности к концу пребывания детей в школе и нарастание (на 10–15% по сравнению с условной «нормой») частоты случаев сильного и выраженного утомления. Однако к началу занятий следующего дня их работоспособность восстановилась до достаточно высокого уровня.



Недельная динамика умственной работоспособности учащихся соответствовала её биоритмальной кривой — подъём к середине недели и спад к концу. В динамике учебного года отмечалось снижение частоты невротоподобных реакций и возрастное повышение уровня умственной работоспособности — интегрального показателя функционального состояния, имеющего решающее значение для успешной учебной деятельности. Эти результаты позволяют заключить, что инновационная форма организации обучения детей в основном соответствует их возрастным возможностям, о чём свидетельствует улучшение всех показателей функционального состояния организма от начала к концу учебного года.

Полнодневное пребывание школьников, особенно младших классов, предполагает такую организацию их жизнедеятельности, которая бы создавала необходимые условия для реализации биологической потребности в двигательной активности, необходимой продолжительности сна.

Изучение суточного бюджета времени показало, что для учащихся младших классов, независимо от особенностей организации работы школ полного дня, характерен дефицит сна и пребывания на воздухе. Недостаточная продолжительность сна выявлена у большинства детей: 2 и более часа недосыпает от 30,8% до 58,3% первоклассников и от 52,0% до 85,7% четвероклассников. В связи с этим более половины учащихся испытывают потребность в дневном сне. Продолжительность прогулки у учащихся полных школ была меньше физиологической нормы. Вместе с тем, средняя продолжительность прогулки учащихся полных школ составляла 60–70% от гигиенического норматива, тогда как продолжительность прогулки у «домашних» детей, не посещающих школу полного дня или группу продлённого дня, меньше 1 часа, что составляет всего 30% от норматива.

Аналогичную ситуацию выявили и с затратами времени на приготовление уроков. В отличие от «домашних» детей, у которых средняя продолжительность приготовления уроков превышает норматив в среднем на 1 час, у их сверстников, посещающих полную школу, средняя продолжительность приготовления уроков незначительно превышает рекомендуемый гигиенистами регламент на 15–30 минут. Во всех возрастах число детей, которые занимаются дополнительным образованием, было больше, чем среди «домашних».

Сравнительный анализ различных вариантов организации работы школ полного дня показал, что наиболее благоприятные показатели динамики умственной работоспособности, эмоционального,



психосоматического состояния, физиометрии были установлены у младших школьников, в режим обучения и воспитания которых были включены: динамическая пауза на воздухе в середине учебного дня и прогулка после уроков, более позднее начало обучения (в 9–00), а для учащихся 1-х классов ещё и 35-минутная продолжительность уроков и полтора часовой дневной сон (таб. 2).

Таблица 2

Распространённость неблагоприятных показателей функционального состояния учащихся и суточного бюджета времени у первоклассников школ полного дня с различной организацией их работы, %

Особенности организации обучения	Дневной сон	Продолжительность урока	Прогулка в середине учебного дня
	+	35 мин	+
	-	40 мин	-

Дискомфортные эмоциональные состояния	40
Прогулка меньше нормы на 2 и более часа	80
Желание спать днем	60
Сильное и выраженное утомление	50
Повышенная и высокая невротизация	60

В этом случае качественные и количественные показатели, а также интегральный показатель работоспособности первоклассников отличались большей устойчивостью и даже улучшались к концу их пребывания в школе. Сопrotивляемость утомлению у них была выше: частота случаев сильного и выраженного утомления к концу дня регистрировалась лишь в 15,1% случаев против 55,3% — 33,3% у их сверстников из других школ ($p < 0,05$). Рациональная организация режима дня первоклассников обеспечивала наиболее благоприятную её динамику в течение недели и учебного года: для этой группы школьников характерны самые высокие значения интегрального показателя работоспособности и практически самые низкие значения среди сравниваемых групп учащихся показатели переутомления. Одновременно среди них было меньше, чем среди сверстников из других школ, число детей с повышенным и высоким уровнем невротизации и дискомфортных эмоциональных состояний. Среди учащихся этой школы не оказалось детей, которые, по данным анкетирования, испытывали бы потребность в дневном сне. Полученные



позитивные результаты, свидетельствующие о здоровьесберегающем влиянии на организм учащихся организации работы полудневной школы, мы связываем не только с преимуществами режима обучения и воспитания, а также с проведением в условиях школы ряда оздоровительных процедур (витамино-, фитотерапия, ЛФК, массаж, бассейн и др.). На это указывает и снижение частоты острых заболеваний у детей: индекс пропусков в 1-х классах составил 8,5 против 12,1–12,9 усл. ед. и в 4-х классах 6,5–6,9 против 8,3–7,9 усл. ед. у учащихся в других школах полного дня.

Таким образом, сравнительный анализ различных вариантов работы школ полного дня показал, что новую форму организации учебно-воспитательного процесса можно оценить как адекватную функциональным возможностям для большинства младших школьников. Об этом свидетельствует восстановление под влиянием организации досуга и занятий во вторую половину дня к утру следующего дня сниженных показателей умственной работоспособности. С гигиенических позиций наиболее оптимальным вариантом режима работы начальной школы полного дня является такой, который предусматривает организацию дневного сна для учащихся 1-х классов, прогулки в середине учебных занятий, что позволяет сохранять не только устойчивые показатели функционального состояния, но и снижать острую заболеваемость детей.

Свой позитивный вклад в формирование здоровья детей вносит и рациональная, обогащённая двигательными занятиями организация досуга и дополнительного образования, равномерное чередование учёбы и каникул в течение года (5–6 недель учёбы чередуются с недельными каникулами), качественное медико-психологическое сопровождение детей на протяжении всего периода пребывания детей в школе, полноценное 3-разовое питание. На примере учащихся 1-х классов мы проследили, что всё это способствует снижению числа детей с избытком массы тела (0–12,5% против 21,0–27,3%), повышению их функциональных возможностей силовых качеств. Так, прирост силы сжатия кистей рук составил 76,1–81,8% против 63,0–66,7%, средний уровень значения этого показателя 9,4 против 8,8 кг — правая кисть и 8,8 против 8,0 кг, $p \geq 0,01$, среднее значение жизненной ёмкости легких — 1645 против 1550 мл ($p < 0,01$).

Аналогичные исследования, в которых под наблюдением были учащиеся средних классов, показали, что сниженный в конце пребывания в школе уровень их умственной работоспособности, также как и у младших школьников, на протяжении всего учебного года восстанавливается к началу занятий следующего дня (исходное зна-



чение интегрального показателя работоспособности существенно превышало пороговое значение (1,0 усл. ед.) и составляло в среднем 1,21–1,71 усл.ед.). Характер недельной динамики работоспособности подростков в полудневных школах соответствовал физиологической кривой — оптимум показателей регистрировался в середине недели.

В тех школах, где наполняемость классных коллективов была снижена до 10–12 человек, педагогика носила личностно-ориентированный характер, имелась возможность широкого выбора занятий дополнительным образованием, в том числе и двигательно-активными его видами, обучение было организовано на фоне оптимального чередования учёбы и каникул, медико-психологическое сопровождение учащихся было обеспечено не только в первую, но и во вторую половину дня, полноценное питание было не 2-х, как это в подавляющем большинстве школ полного дня, а 3-разовым утомительное влияние суммарной образовательной нагрузки было значительно меньше, а психосоматический статус подростков отличали более благоприятные показатели (повышенный уровень невротизации был характерен для 27,8% учащихся против 60,0% в других школах, $p < 0,01$).

Как уже указывалось выше, в школах, работающих в режиме полного дня, больше, чем в обычных массовых школах, уделяется внимание организации двигательной активности детей, отдыху на свежем воздухе, содержательному досугу, что далеко не всегда характерно для школьников, проводящих вторую половину дня дома. Анализ результатов изучения физиометрических показателей учащихся выявил, во-первых, более высокий, чем у сверстников обычных школ, уровень их средних значений. Во-вторых, установлена достаточно чёткая зависимость динамики и уровня этих показателей от условий и организации учебно-воспитательной работы, прежде всего, от объёма организованной двигательной активности детей на протяжении всего периода их пребывания в школе, что согласуется с данными литературы (Баканов И.М., 2006).

У учащихся 5–7 классов в школах с увеличенным объёмом двигательной активности занятий на протяжении всего дня (дополнительные уроки физкультуры, единый спортивный час, посещение бассейна и тренажёрного зала, большой выбор физкультурно-спортивных секций и кружков и др.) установлены более низкие показатели невротизации и более высокие физиометрические показатели. Так, например, среднее значение жизненной ёмкости легких (2655,7–2501,7 мл против 2254,2 мл, $p < 0,05$) и устойчивость к гипоксии (52,6 против 38,2 сек., $p < 0,05$) у подростков этих школ были достоверно выше.



Показатели физического развития

Результаты антропометрических исследований показали, что распределение детей, посещающих полные школы, по уровню физического развития в целом соответствует популяционным значениям, характерным для московских школьников. Вместе с тем, прослеживается чёткая связь отсутствия условий для организации двигательной активности детей и увеличения от начала к концу года в этих школах учащихся с избытком массы тела.

От начала к концу учебного года ни в одной возрастной группе не происходило значимого ухудшения показателей физического развития учащихся, о чём свидетельствуют результаты динамических исследований.

Поскольку учащиеся проводят в стенах полдневной школы большую часть времени, школьное питание должно быть максимально сбалансированным, полноценным, разнообразным; необходимо стремиться к преимущественности школьного и домашнего питания. Чтобы изучить, как обстоит дело с организацией питания в этих школах, был проведён анализ школьного меню и анкетирование учащихся и их родителей. Анализ результатов анкетирования показал, что для большинства школьников характерна несбалансированность домашнего питания: отсутствие разнообразия рационов, неадекватная их технологическая (кулинарная) обработка, частое использование полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления. Анализ 10-дневного школьного меню выявил значительные колебания энергетической ценности рациона и обеспеченности его основными пищевыми веществами. Так, в отдельные учебные дни (в 40% проанализированных меню) рацион двухразового питания (завтрак и обед) «покрывал» лишь от 47 до 55% суточной энергетической потребности даже для детей 7–10 лет, что противоречит гигиеническим требованиям, согласно которым при организации двухразового питания ребёнок должен восполнять не менее 55% суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

В большинстве муниципальных школ было организовано 2-разовое бесплатное питание. Согласно принципам рационального питания длительность промежутков между отдельными приёмами пищи не должна превышать 3,5–4 часов. Поскольку в полдневной школе дети находятся до 16–18 часов, гигиенически целесообразным является организация полдника. Прежде всего, это касается учащихся начальных классов (1–4), заканчивающих



обед в 12.30, и 5–7 классов (обед — с 13.15 до 13.25). Это подтверждают и результаты проведённого анкетирования: подавляющее большинство детей ужинает дома не ранее 18.00 часов (21% школьников — в 18.00–19.00 часов, а 77% — ещё позже), т.е. в данной ситуации длительность промежутков между обедом и ужином составляет 4,5–5 часов. По данным анкетирования, значительная часть учащихся имеет заболевания органов пищеварения и лишь чуть больше половины из них (57%) обеспечены диетическим питанием в семье. Учитывая здоровьесберегающие целевые установки в деятельности школ полного дня, для этой категории учащихся необходимо предусмотреть организацию диетического (щадящего) питания. Также необходимо уделять внимание оптимизации ассортимента буфетной продукции.

Подводя итог представленным данным, можно заключить, что новая модель общеобразовательного учреждения — школа полного дня — при соблюдении целого ряда условий, несомненно, обладает здоровьесберегающим потенциалом. В настоящее время деятельность этих школ не обеспечена необходимой нормативно-методической базой. Мы попытались восполнить этот дефицит, и на основании проведённого исследования разработан проект методических указаний «Гигиенические требования к условиям работы общеобразовательных учреждений в режиме полного дня».

В заключение приводим основные из них. Здоровьесберегающий характер функционирования школы полного дня предполагает наличие достаточного по площади и благоустроенного пришкольного участка; не менее двух физкультурных, зала для ЛФК, тренажёрного зала (для вновь строящихся школ — бассейна); игровых и спален (для учащихся 1-х классов), (для вновь строящихся школ — самостоятельного блока для начальной школы; помещений для занятий дополнительным образованием. Учебно-воспитательный процесс должен включать: организацию 3-разового питания, включая диетическое; прогулку не менее 2-х часов; динамическую паузу в середине учебного дня для младших школьников; двигательные-активные занятия в блоке дополнительного образования должны учитывать интересы и склонности детей разного пола; соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям количество и продолжительность занятий дополнительным образованием; наличие медицинского обеспечения детей на протяжении всего времени их пребывания в школе и организацию оздоровительной работы.

Литература:

1. *Баканов И.М.* Гигиеническое обоснование двигательного режима учащихся начальных классов школ полного дня: Автореф. дисс....канд. мед.наук. М., 2007. 23 с.

2. *Виравова А.Р., Кучма В.Р., Степанова М.И.* Личностно ориентированное обучение детей и подростков: гигиенические проблемы и пути решения. М.: Пробел-200, 2006. 436 с.

3. *Зверев А.* Академия полного дня. М.: «НИИ школьных технологий». М., 2006. 126 с.

4. *Кирнасюк Е.В.* Полупансион как современная технология формирования здоровьесберегающей среды младших школьников в условиях гимназического образования: Автореф. дисс... канд. мед.наук Оренбург, 2004. 26 с.

5. *Родионова Т.К., Хечанова Л.Е.* Управление модернизацией образования через внедрение новых организационных форм (школа полного дня). // Сборник материалов 8 Международной научно-практической конференции, ч. II. АПК и ПРО МПГУ. М., 2004. С. 36–39.

6. *Сазанюк З.И.* Гигиеническое значение организации внеучебного времени учащихся первых классов в условиях группы продлённого дня // Автореф. дисс. канд. мед. наук. М., 1980. 20 с.

7. *Степанова М.И., Чайкин С.В.* Гигиеническое обоснование новой структуры учебного года // Гигиена и санитария. 2004. № 3. С. 51–53.