



Исследования, посвященные анализу режима дня современных школьников, выявили интересные факты. Превышение ежедневной нормы времени, отводимой школьникам на основные учебные занятия, подготовку домашних заданий, посещение дополнительных занятий (т.е. суммарно на умственную нагрузку) отмечается только в школах гимназического типа и среди учеников с низкой способностью к обучению. Более того, значительная часть учащихся справляется с домашними заданиями в более краткие сроки, чем предусмотрено нормативами. В то же время большинство школьников (более 60% в начальной и средней школе и до 90% старшеклассников) занимается подготовкой домашних заданий в выходные дни, посвящая этому занятию от 1 до 4-5 часов в день. Чем же обусловлено такое «рвение» к учебе? Как выяснилось – не столько жаждой знаний, как повышенной усталостью в будние дни и перекладыванием «на завтра». От чего же устают наши дети?

Многие школьники средних классов приступают к выполнению домашних заданий сразу после обеда без прогулки, что приводит к сильному переутомлению, даже если время на подготовку домашнего задания не превышает допустимой нормы. Часто прогулка вообще исключается из режима дня, либо время ее сокращается до 40 минут, максимум до 1 часа. Даже 60% учащихся начальной школы, как выяснилось, гуляют лишь по выходным дням.

Как правило, прогулки и физически активный отдых заменяется просмотром телепередач (начиная с пятого класса, дети проводят возле телевизора не менее 1,5 - 3 часов в день, а то

## ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ЧУДЕСНЫЕ...

Так и хотелось бы продолжить «с музыкой, танцами, песнями», но не получается. У современных школьников на эти, да и на многие другие занятия просто не хватает времени. И с каждым переходом в следующий класс времени на активный отдых у наших детей становится все меньше и меньше. В качестве основного «пожирателя времени» у школьников принято считать увеличившуюся занятость в школе, а также превышение норм времени, отводимого ребятишкам на подготовку домашних заданий. Родители сетуют на постоянную усталость своих детей, медики бьют тревогу о состоянии здоровья подрастающего поколения. Как же совместить желание мам и пап вырастить ребенка и здоровым, и образованным одновременно?

Злата Горохова,  
психолог

и больше) и компьютерными играми. Телевидение заменило также чтение, посещения кино, театров и т. п. Увлечение просмотром телепередач приводит к тому, что учащиеся приходят в школу, не восстановив свою работоспособность, приступают к выполнению домашних заданий, не сняв усталость. Отмечается и сокращение продолжительности ночного сна на 1-3 часа – около 2/3 школьников, начиная с пятого класса, хронически не досыпают.

**УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ МОЖЕТ НЕ УМЕНЬШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ГРАМОТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ АКТИВНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТДЫХ.**

Таким образом, досуг наших детей складывается, в основном, из статических видов деятельности – подготовка к урокам, дополнительные внешкольные занятия (иностранный язык, музыка, занятия с репетиторами, подготовительные курсы в ВУЗ), просмотр телевизора, занятия с компьютером. Естественная биологическая потребность в движении остается неудовлетворенной.

Как отмечают школьные гигиенисты, подобная нерациональная организация режима дня, отсутствие полноценного отдыха вызывает у школьников хроническое переутомление.

Оно проявляется в расстройстве сна, потере аппетита, головных болях, снижении памяти и внимания, повышенной раздражительности и плаксивости.

Избежать подобных симптомов и уберечь ребенка от переутомления поможет, как ни странно, не уменьшение интеллектуальных занятий, а грамотная организация режима дня, включающий в себя активный физический отдых.

Режим дня всех школьников складывается из обучения в школе и пребывания дома (подготовка домашних заданий, активный и пассивный отдых, сон). Учебная деятельность представляет немалую (но посильную) трудность для учащихся. Усталость от умственных нагрузок возможно снять только путем активного отдыха, продолжительного пребывания на свежем воздухе и полноценным, продолжительным сном. По современным данным, продолжительность ночного сна должна быть не менее 9-10 часов для всех возрастных групп учащихся (ранее для старшеклассников устанавливался норматив в 7-8 часов). При этом, современные исследования показали, что чем больше умственная нагрузка, тем продолжительнее должен быть ночной сон. Сокращение ночного сна на 1,5 – 2 часа на 30 % снижает работоспособность.

Итак, как помочь ребятишкам получить полноценное восстановление сил после напряженной учебной деятельности? Специалистами в области гигиены детей и подростков разработаны рекомендации по примерному соотношению умственных и физических нагрузок в разных возрастных группах школьников (табл. 1).

Таблица 1  
Нормативы умственных и физических нагрузок школьников

Вид деятельности	1 класс 6 лет*)	2-3 класс 7 лет	5-6 класс 8-9 лет	7-8 класс 10-11 лет	9-10 класс 12-13 лет	11 класс 14-15 лет	16-17 лет
Учебные занятия в школе, часы	2,5	3-4	4	4-5	5-6	5-6	5-6
Домашние задания, часы	1	1,5	1,5-2	2	2-2,5	3-3,5	4
Дополнительные занятия, часы	1	1	1	2	2	2,5	2,5
Прогулка, физически активный отдых, часы	3,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2,5
Занятия за компьютером, минуты	10	10	15	15	20	25	30

\*) Важной составляющей режима дня шестилеток является полуторачасовой дневной сон.



Планируя физически активный отдых детей, уделите особое внимание выбору спортивной секции.

В физическом развитии ребенка существуют так называемые сензитивные периоды (периоды повышенной восприимчивости организма) к формированию тех или иных физических качеств. Если этот период по какой-либо причине пропущен, то в дальнейшем развитие данных качеств компенсировать не удастся.

Для первоклашек (6-7-летки) продолжается сензитивный период по формированию гибкости и координации. Им полезны занятия гимнастикой, хореографией, фигурным катанием, плаванием. Начиная с 8 лет приходит время для развития ловкости, быстроты движений и силы рук, быстроты бега и прыгучести. Полезны различные подвижные игры, лыжи, пионербол. До 10 лет нет различий в требованиях к физическим нагрузкам среди мальчиков и девочек. В 10-14 лет потребность в подвижности максимальна, т.к. идет формирование общей моторики тела. При этом важно, что потребности мальчиков в физической нагрузке значительно превышают потребности девочек. Девочки становятся значительно менее выносливыми, чем мальчики. Спортивные занятия, рекомендуемые для данного возраста - различные виды борьбы, аэробика, волейбол, баскетбол, бадминтон, фехтование, легкая атлетика и др.

В подростковый период основные физические качества уже сформированы, но продолжается развитие силы ног, а также точности движений на близком и далеком расстоянии. С 14 лет также начинается сензитивный период по формированию общей выносливости организма. Спорт – бокс, спортивная ходьба, биатлон, спортивное ориентирование и др. Выполнение этих несложных рекомендаций по соблюдению режима дня поможет вашим детям сохранять высокую работоспособность и хорошее настроение на протяжении всего школьного периода.

#### Существует также ряд общих требований, следование которым не зависит от возраста ребенка:

После занятий в школе детям необходим отдых на свежем воздухе. Возвращение из школы – обед – прогулка – выполнение домашних заданий. Приступать к выполнению уроков следует хорошо отдохнувшим, в противном случае усталость не заставит себя долго ждать.

Помимо послеобеденной прогулки обязательна ежедневная физическая активность – спорт, подвижные игры. Помимо снятия статической усталости с тела от длительной сидячей позы, физические упражнения способствуют эмоциональной разрядке и хорошему настроению.

Ограничение времени, проводимым ребенком у телевизора или за компьютером. Данный вид пассивного отдыха способствует лишь частичной эмоциональной разгрузке. Длительное «общение» с этой техникой приводит к значительному зрительному напряжению. Оно проявляется как появление пелены перед глазами, мельканий, неясного очертания контуров предметов, дискомфорт, покалывание в глазах, слезоточивость, покраснение глаз, возникновение головной боли. Наиболее утомительны компьютерные игры с навязанным ритмом и рассчитанные на быстроту реагирования. Будьте внимательны в обращении с играми и мультфильмами с мелькающим изображением – они могут спровоцировать развитие синдрома «телевизионной эпилепсии». Помимо нагрузки на зрительную систему, необходимо отметить, что ни одна из предложенных в настоящее время клавиатур не рассчитана на анатомо-физиологические особенности детей. Это приводит к сильным перегрузкам мелких мышц кисти и может способствовать развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата. Желательно воздерживаться от компьютерных игр перед сном.

Ночной сон не менее 9-10 часов.