

**В**ивчення стану здоров'я дітей у школах нового типу (ліцеї, гімназії) виявило значне поширення нервово-психічних відхилень. Разом з цим у 1—5 класах гімназій виявлена більша розповсюдженість цих відхилень у порівнянні з загальноосвітніми школами — у загальноосвітніх школах близько 30% дітей є здоровими, у гімназіях тільки 16% (Т.Г.Хамаганова, С.Б.Семке, Москва).

Російські дослідники вивчали вплив організації навчання на психоемоційний стан учнів початкової школи, які навчаються за трьома програмами: традиційною (1 група), В.В.Давидова — Д.Б.Ельконіна (2 група), Л.В.Занкова (3 група).

Граничні нервово-психічні порушення, а також астенізація, невротизація і велика стомленість значно частіше зустрічаються у школярів 2-ї та 3-ї групи.

Вивчався вплив підвищено-го інтелектуального навантаження на стан здоров'я учнів 2-х класів. Виявилось, що 77% школярів мають навантаження, яке викликає втому. Вона супроводжується імунними та гормональними дисфункціями, які негативно впливають на стан здоров'я учнів.

Було встановлено, що навчальне перевантаження і стомленість учнів спричиняє не стільки кількість часу, який вони проводять на навчальному занятті, скільки інші фактори, а саме:

3. Невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів.

4. Нераціональна організація навчальної діяльності.

5. Функціональна неграмотність педагога.

6. Відсутність систем робо-

Стомлення — суб'єктивне виявлення втоми, яке супроводжується ослабленням організму, відчуттям деякої «розбитості», небажанням працювати.

Втома — відсутність або зниження працездатності всього організму або окремих

на перебудова — наступний етап, де необхідна фізкультпауза (або розповідь казки (5 хвилин), як радив Ш.Амонашвілі). Після неї доцільно використати ще 5—10 хвилин на ефективну роботу.

Сучасними науковими дослідженнями встановлено, що біоритмологічний оптимум розумової працездатності у дітей шкільного віку припадає на інтервал від 10 до 12 години дня. У ці години спостерігається найбільша ефективність засвоєння матеріалу при найменших психофізіологічних витратах організму.

Тому в розкладі уроків для молодших школярів складні предмети повинні викладатися на 2—3 уроці.

Викладання нового матеріалу, контрольні роботи слід проводити на 2—4 уроках у середині навчального тижня.

Предмети, які потребують великих витрат часу на домашню підготовку, не повинні групуватись в один день шкільного навчання.

При складанні розкладу уроків рекомендуємо ко-

середу. У ці дні у шкільний розклад повинні входити найбільш складні, або середні та легкі за складністю предмети, але в більшій кількості, ніж в інші дні тижня.

Для учнів молодшого шкільного віку розподіл навчального навантаження в тижневому циклі слід робити таким чином, щоб найбільша інтенсивність (за сумою балів у день) припадала на вівторок та четвер, а в середу вона повинна бути меншою.

Одним із можливих шляхів захисту психомоторики дитини під час навчального процесу є фізкультурні хвилини і паузи.

Навчальна робота у школі впродовж дня поступово стомлює дітей, знижує їхню увагу й працездатність. Якщо в цей час ненадовго переключити увагу учнів на інший вид діяльності (наприклад, запропонувати їм кілька фізичних вправ), то їхня працездатність швидко відновиться. Для цього на уроках і між ними рекомендується робити фізкультурні хвилини або паузи, під час яких учні виконуватимуть фізичні вправи. Фізкультурні хвилини проводяться з учнями молодших класів безпосередньо на уроках тоді, коли вчитель відчує, що більшість дітей виявляє перші ознаки втоми.

У комплекс фізкультурних хвилинок, що тривають 1—2 хвилини, включають вправи, які застосовують до роботи м'язі тулуба, рук і ніг. Учні виконують вправи в класі, стоячи біля

## ШКІЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ



— домінування у програмах завдань на зачування, повторення дій за зразком, які ведуть до інтелектуального перевантаження і до психічної недорозвиненості учнів;

— другим фактором можна вважати несформованість у молодших школярів раціональних способів навчальної роботи, прийомів, способів, навичок інтелектуальної діяльності;

— третій, найсуттєвіший фактор, — диспропорція інтелектуального та мотиваційного розвитку. Школи, а часто і дитячі садочки переважно орієнтовані на інтелектуальний розвиток дітей, а мотиваційне, емоційне, почуттєве виносиється за рамки програми.

Для нормального розвитку і позитивного самопочуття дитина повинна не тільки вміти вчитись, але і хотіти, бажати цього.

Про добре завершення етапу молодшого шкільного віку можна говорити тоді, коли по закінченню початкової школи дитина хоче читатись, може читатись, вірить у свої сили, їй добре, цікаво, комфортно у школі (тобто вона йде туди без страху та відрази).

Учитель початкових класів повинен враховувати фактори педагогічного комплексу, які дитина не в силах змінити, мінімізувати або виключити. Ми перерахуємо їх залежно від сили впливу (на здоров'я дитини).

1. Стресова педагогічна тактика.

2. Інтенсифікація навчального процесу.

# ТА ЗДОРОВ'Я

ти з формування здоров'я та здорового способу життя.

Порушення психогігієнічних основ навчального процесу.

Зі школою можуть бути пов'язані фактори, які спричиняють виникнення відхилень у психічному здоров'ї учнів; серед них виділимо два:

- а) вікові кризи в період 6—7-ми років і у віці статевого дозрівання;
- б) велике розумове навантаження (навчання) — основний зміст життя у шкільному віці.

Наукові поняття тільки тоді засвоюються і завчаються дитиною, а не просто додаються пам'яттю, коли виникають та складаються асоціативні образи за допомогою величезної роботи мислення, почуттів, уяви, які перевіряються психомоторними діями з предметами, їх моделями чи схемами. Не всім це дається легко. Часто навчання призводить до перевантажень, що руйнують здоров'я.

Виділяють п'ять станів психічного навантаження: оптимальний; стан норми; стомлennost; втоми; перевтоми. Два перші стани не порушують психічного здоров'я дитини, але три наступні — його руйнують. Подаємо їх коротку характеристику.

органів і систем органів внаслідок виконання роботи.

Перевтома — хронічний стан, який може привести до захворювання. Вона характеризується рядом ознак: ослабленням психічних функцій (мислення, сприймання, засвоєння, пам'яті, уваги тощо), головним болем, порушенням нормального сну або навіть безсоннім, погіршенням апетиту, апатією тощо.

Тому боротьба з перевтомою учнів, регламентація навчального навантаження є суттєвим елементом охорони їхнього психічного здоров'я.

Зупинимося на деяких аспектах цієї важливої проблеми.

## ГАРМОНІЯ ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ РОБІТ ПІД ЧАС УРОКУ

Перші 3—5 хвилин уроку — це процес входження в його ритм. Наступні 10—15 хвилин — найвища працездатність, коли активно діє увага учнів. Час можна збільшити до 21 хвилини за рахунок інтенсивної роботи та викладання цікавого матеріалу. Компенсатор-

ристуватись таблицею І.Г.Сівкова (1975 р.), у якій складність кожного предмета ранжується

Предмет	Кількість балів
Математика	9
Українська мова	8
Іноземна мова	7
Читання	6
Природознавство	5
Фізкультура	4
Праця	3
Малювання	2
Співи	1

парт.

Вправи фізкультпаузи добираються з урахуванням навчальної роботи, яка їм передувала.

До складу комплексу входять:

- ходіння на місці з маханням руками;
- потягування з глибоким диханням;
- присідання;
- вправи для плечового поясу і рук;
- повороти й нахили тулуба;
- вправи з координації і на увагу та інші.

Комплекс будують так, що на перші три вправи фізичне навантаження поступово зростає, а з четвертої — знижується.

Високоефективні фізкультурні вправи під музику, що підівшує емоційність занять.

Необхідно врахувати вчення І.Сєченова про активний відпочинок і частіше змінювати форми роботи. Розвантажувати одну систему, наприклад, слух і напруживати іншу — зір.

Дотримання вищезгаданих норм і принципів дасть змогу дітям мати у своєму активі справжній скарб — міцне психічне здоров'я, яке у майбутньому допоможе їм впевнено крокувати непростими шляхами життя, спонукаючи до творення добра, краси, гармонійного розвитку здібностей і талантів.

Олександр КОЧЕРГА  
старший викладач кафедри  
психології  
КМІУВ ім. Грінченка м. Києва