

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ И РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ У ДЕТЕЙ 6-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Давыдок А.М.¹, канд. биол. наук, Малахова А.А.²

¹Республиканский научно-практический центр гигиены

²Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

Результаты трехлетнего изучения адаптационных возможностей и здоровья младших школьников, приступающих к обучению в школе в 6-летнем возрасте, определили ряд факторов, оказыва-

ющих влияние на развитие детей и формирование социально-психологической адаптации к раннему обучению в школе. К ним относятся: объем учебной нагрузки, режим занятий, структура урока, режим работы группы продленного дня, возрастной ценз детей и степень их морфофункциональной готовности к обучению. Физиологическая и психологическая незавершенность развития в возрастном аспекте лежит в основе многих нарушений школьной адаптации.

Характер протекания адаптационных процессов, наиболее соответствующий функциональным возможностям организма учащихся, выявлен при объеме общей учебной нагрузки не более 18 часов в неделю, отведенных на изучение основных учебных предметов, и не более 4 часов, отведенных на проведение факультативных занятий. Предметы изучения на факультативных занятиях должны осуществляться по выбору учащихся и родителей, что способствует адаптации и развитию общей учебной мотивации детей. Ограничение продолжительности урока и факультативного занятия до 35 минут, увеличение перемен до 20 минут способствуют сохранению умственной работоспособности школьников в динамике учебного дня и создают предпосылки для снятия статического напряжения и удовлетворения двигательной потребности растущего организма. Большой оздоровительный эффект имеет организация двигательной активности школьников в виде подвижных игр на больших переменах, спортивного часа в динамике учебного дня на физкультурной площадке, 1–2 физкультурные минутки на уроках.

Сохранение здоровья, обеспечение в школе полноценного отдыха 6-летних первоклассников требуют организации в режиме продленного дня дневного сна продолжительностью 1,5–2 часа, прогулок на свежем воздухе в течение 1,5–2 часов, трехразового питания, дополнительных каникул.

Проведенные научные исследования позволили разработать Санитарные нормы, правила и гигиенические нормативы «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста», утвержденные постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 24 ноября 2009 г. № 131.