



Школьные перегрузки

Проблемой школьных перегрузок у нас в стране озабочены сейчас многие - и медики, и педагоги, и родители. По данным исследований Министерства образования РФ, "рабочий день" обычного школьника иногда доходит до 10-12 часов.

Особенно это характерно для тех, кто учится в школах повышенного уровня. Даже у первоклашек в таких школах учебные занятия длятся 6-7 часов в день, да еще и дома приходится работать.

Это значит, что существующие нормативы учебных нагрузок практически не действуют. А ведь некоторые дети, кроме общеобразовательной школы, посещают еще и многочисленные дополнительные занятия!

Чем вызваны школьные перегрузки?

Хроническая перегрузка наших школьников вызвана не только физической усталостью и умственным переутомлением. Есть и другие причины.

1. Постоянные условия ограничения времени - и на обычном уроке, и при выполнении проверочных работ. Некоторые дети в силу особенностей своего психического склада не могут так работать. А система проверки знаний для всех одинакова.

2. В начальной школе немаловажный источник напряжения - высокие требования к скорости чтения и письма.

3. Специалисты Российской академии образования отмечают, что общее количество учебных часов в неделю для учащихся начальной школы в последние годы не изменилось. Но при этом количество часов, отведенных на изучение математики и русского языка, сократилось. Это значит, что нынешнему первоклашке - третьеклашке приходится осваивать тот же объем материала в гораздо более сжатые сроки.

4. Многие дети всю свою школьную жизнь проводят в состоянии хронической неуспешности. Это связано с нашей системой оценивания знаний, а нередко - с завышенными ожиданиями и требованиями родителей.

5. Особенности наших учебных программ, в частности большое количество теоретического материала в них. По данным одного исследования, до 70 процентов информации, заложенной в наших учебниках, бесполезна, она не будет усвоена. Так, в одном параграфе учебника истории России XIX века можно встретить до двух десятков различных фамилий.

Как определить, что ребенок перегружен?

Конечно, во многом способность ребенка переносить физические и умственные нагрузки определяется его индивидуальными особенностями. Это и состояние здоровья, и сила нервной системы, и свойства личности. И симптомы перегрузок у наших детей могут быть разными. На что нужно обратить внимание?

- На выраженные изменения в поведении ребенка. С увеличением нагрузок он может стать более беспокойным, раздражительным, плаксивым. Быстрее утомляется при шуме, духоте, ярком свете. На уроке может ложиться на парту или ходить по классу, хотя раньше за ним этого не наблюдалось. Могут нарушиться контакты со взрослыми и сверстниками.

- На нарушения сна (сон поверхностный, чуткий, беспокойный или, напротив, чрезмерно глубокий, "мертвый"; проблемы с засыпанием).

- Появляются постоянные, в том числе и необоснованные жалобы на головные боли, боли в животе и т.д., высказывания "все надоело, устал" и т.п.

- Может значительно ухудшиться почерк, появиться большое количество исправлений, глупых ошибок и т. д.

- У некоторых "младшеклассников" переутомление может маскироваться. Родители видят веселого, бодрого ребенка после многих часов работы в школе, занятий в секции и домашних заданий. На самом деле такое поведение - следствие нервного перевозбуждения.

- Крайние проявления со стороны нервной системы - такие нарушения, как энурез, тики или заикания, или усиление подобных нарушений, если они наблюдались у ребенка раньше.

Как сделать нагрузку разумной?

Следствие перегрузок - не только ухудшение физического здоровья и состояния нервной системы. Это еще и потеря интереса к учебе, к прежним увлечениям и снижение самооценки ("не справляюсь - значит, неспособный").

Первое, что нужно сделать, - пройти обследование и курс лечения. У педиатра или детского невропатолога - решается в каждом конкретном случае.

Второе - определить оптимальный конкретно для вашего ребенка режим дня. Учесть нужно особенности биоритмов, уровень работоспособности в разное время суток и другие моменты. Понадобятся рекомендации и медиков и психологов.

Вопрос не в том, чтобы вовсе устранить нагрузки из жизни ребенка, а в том, чтобы сделать их оптимальными. Тут очень существенна позиция родителей. Ведь перегрузки - удел в первую очередь тех, кто учится в школах повышенного уровня. Постарайтесь с помощью специалиста (детского психолога) адекватно оценить уровень способностей ребенка, учесть его интересы. Тогда нагрузки станут посильными, и ваш школьник сможет реализовать свой природный потенциал.

Важно обратить внимание и на такой момент. Наши возможности механического запоминания учебного материала ограничены. А ведь именно заучивания, пускай и не дословного, требует изучение так называемых "текстовых" предметов (история, география и др.). В то время как способности ребенка к самостоятельному познанию остаются невостребованными.

Выход - в овладении методами активной переработки информации, исследовательскими способами познания. В школах многих стран больше часов отводится на практическое освоение ребенком окружающего мира, чем на изучение теоретического материала.

Большинство старшеклассников уже имеют какие-то специфические учебные интересы. Это связано с их планами на будущее, будь то учеба или работа. Вполне естественно не ждать от них блистательных успехов во всех разделах школьной программы. Возможно,

что ваш старшеклассник не спешит с выбором. Попробуйте вместе с ним выделить из огромного объема учебных предметов наиболее перспективные именно для него.

И еще. В наших силах сделать так, чтобы от школьной оценки меньше зависело и наше отношение к личности ребенка, и уровень его самоуважения. Это и будет лучшей профилактикой школьных перегрузок.