

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Елизовская средняя школа № 1 им. М.В. Ломоносова»

Как избежать перегрузок при обучении ребёнка

подготовила

учитель начальных классов

Трохименко Надежда Викторовна

г. Елизово

2017 г.

Как избежать перегрузок при обучении ребёнка.

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Широкое международное признание получило определение здоровья, данное ВОЗ: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Статистика, основанная на данных Минздрава России, настораживает и предупреждает: в настоящее время к первой группе здоровья может быть отнесено лишь 14% школьников, 50% имеют функциональные отклонения, 35 – 40% - хронические заболевания, около 7,5 млн. детей России страдает заболеваниями нервно – психической сферы. У школьников наблюдается резкое снижение остроты зрения, снижение сопротивляемости организма к негативным воздействиям окружающей среды. Молодеет алкоголизм, наркомания, табакокурение. Увеличивается число школьников, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

ВОЗ отмечает, что здоровье населения зависит от ряда факторов:

- От образа жизни – 50 %
- От генетических факторов – 20%
- От работы органов здравоохранения – 10%
- От состояния окружающей среды – 20%

На здоровье школьников оказывает существенное влияние и организация учебно – воспитательного процесса в школе.

Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования относятся: неподходящие рабочие места, недостаточная освещенность классов, плохой воздух школьных помещений, перегрузка учебными занятиями, обувь, ранцы, вес учебников. В современных условиях усилилась роль «внутришкольных факторов»: интенсификация обучения, в том числе с использованием компьютеров, переход на новые формы обучения с длительной учебной

неделей, учебный стресс, который испытывают 80% учащихся, снижение двигательной активности.

Многолетние наблюдения говорят о том, что состояние оптимальной работоспособности школьника неразрывно связано с хорошим самочувствием. Здоровый ребенок с удовольствием и радостью включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности.

В первых классах наших школ в начале года нарушение здоровья имеют 20% детей, а к концу года их число увеличивается до 70%, и в 20-40% случаев ухудшение здоровья связано именно со школой. Учитель должен знать и учитывать физиологические особенности школьников.

Ребёнок 7-11 лет физически развивается относительно спокойно. Костная система находится в стадии формирования, поэтому необходимо заботиться об осанке: окостенение кисти и пальцев не закончилось, поэтому мелкие и точные движения затруднены и утомительны. Совершенствуется мозг – развивается аналитико – синтетическая функция коры, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения (торможение становится более сильным).

Физическое развитие позволяет ребёнку заниматься от 3 до 5 часов в день. Ребёнок и психологически готов к обучению: достаточно развиты память, любознательность; словарь достаточно богат; ребёнок способен связно излагать свои мысли, сравнивать, обобщать, пробует делать выводы.

Но в уровне готовности могут быть значительные индивидуальные различия. Кроме того, слаба аналитическая функция восприятия, дети не умеют управлять своим вниманием, у них более развита наглядно – образная память, чем словесно – логическая.

Возрастной особенностью является импульсивность - склонность незамедлительно действовать. Младший школьник не умеет упорно следовать цели, преодолевая трудности, при неудаче может терять веру в свои силы.

Поэтому задача учителя – сделать каждый урок, каждый день ребёнка успешным.

- Продолжительность урока должна быть не более 45 мин.

В 1 –м классе в сентябре – 3 урока по 35 мин., с октября – 4 урока по 35 мин. И лишь после адаптации детей урок может продолжаться 45 минут.

- Максимально допустимая нагрузка при шестидневной рабочей неделе:

в 1-м классе – 22 ч.

во 2 – 4- м классах – 25 ч;

при пятидневной рабочей неделе:

в 1 – м классе – 20 ч.

во – 4 – м классах – 22 ч.

- Сдвоенные уроки сильно увеличивают нагрузку. Младшие школьники должны учиться только в первую смену. Для первоклассников устанавливаются дополнительные каникулы.

Домашние задания даются с учётом возможностей ребёнка.

в 1-м классе – (со II полугодия) – до 1 ч.

во 2-м классе – до 1,5 ч.

в 3-4 – м классе – до 2 ч.

не даются задания на понедельник.

Рекомендуется создавать условия для удовлетворения биологической потребности детей в движении.

При составлении расписания, планировании контрольных работ учителю необходимо учитывать следующие факторы:

Динамика урока:

1- 4-я мин. - усваивается 60% материала;

5-23 -я мин. – 80%;

24-34 -я мин. – 45 – 50%;

35 -45-я мин.- 6%.

Динамика дня:

1 -й урок – вработывание;

2-й урок – оптимум;

3-й урок – спад.

После третьего урока должна быть организована **динамическая перемена**, иначе на четвёртом уроке материал не будет усваиваться.

Динамика учебной недели:

понедельник-вработывание;

вторник, среда – оптимум;

четверг – спад.

Коэффициент трудности предметов:

11 баллов – математика;

10 баллов – иностранный язык;

7 баллов – русский язык, литература;

6 баллов – естествознание;

5 баллов – физическая культура;

4 балла – технология;

2 балла – изобразительная деятельность;

1 балл – музыка.

Учителем должны быть соблюдены предписания письма Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 22 февраля 1999 г. № 220(11-12).

В классе должны быть обеспечены санитарно – гигиенические условия:

- достаточное освещение класса;
- предпочтительные тона окраски стен кабинета – зелёные, жёлто – зелёные, зеленовато – голубые;
- соблюдение температурного и воздушного режимов (систематическое проветривание кабинета до уроков и во время перемен);
- разумное размещение комнатных растений, чтобы они не мешали естественному освещению.

Психогигиенические взаимоотношения учителя с учеником:

- спокойное общение;
- ребёнка называем по имени;
- не провоцируем стрессовые ситуации;
- инструкцию даём один раз, чётко проговаривая, начиная с простой, затем переходим к более сложной;
- задавая вопрос, ждём не менее 10 с., давая время подумать;
- хвалим при всех, делаем замечания – наедине.

Чтобы не было перегрузок, очень важно правильно строить учебный процесс. Планируя урок, учитель должен сформулировать его цель, поставить задачи, затем отобрать содержание урока, выбрать методы обучения, продумать свою деятельность и деятельность учащихся. Не стоит стремиться «освоить» всю страничку учебника, желательно учитывать возможности конкретного класса. Не следует загромождать урок: работает лишь уместный дополнительный материал. Всякая наглядность должна быть оправдана – наглядность ради наглядности отвлекает и утомляет детей.

Выбирая форму и методы обучения, следует помнить, чтобы **учащиеся удерживают в памяти:**

10% того, что читают;

26% того, что слышат;

30% того, что видят;

50% того, что видят и слышат;

70% того, что обсуждают с другими;

80% того, что основано на личном опыте;

90% того, что проговаривают, в то время, как делают;

95% того, чему они обучают сами.

Таким образом, лишь в деятельности ребёнок усваивает знания непринуждённо и более полно. Значит, новый материал надо не объяснять, а организовать деятельность детей по его изучению. Если учитель говорит на уроке один, дети перестают его слушать через 10-12 минут, поэтому урок должен быть построен на диалоге. Заставляя детей запоминать многочисленные правила, мы перегружаем их память. Лучше использовать опорные таблицы, которые создаются на доске на глазах у детей и с их помощью. Опоры – маленькие шпаргалки, так, почему бы, не устроить конкурс шпаргалок при обобщении изученной темы? Информация из таких шпаргалок постепенно и ненасильственно перейдёт в память ребёнка.

Плохо организованный урок, на котором дети не усвоили материал, не развили умения и навыки, нередко вынуждает учителя задавать на дом по несколько упражнений и задач, что непосильно для ребёнка. В таких случаях работу учителя должны дублировать родители.

На уроках нужно проводить различные виды гимнастик.

Несколько раз за урок проводятся физминутки, которых множество в арсенале каждого педагога. С целью расслабления проводятся релаксационные упражнения. Пальчиковая гимнастика тренирует мелкие мышцы кисти, стимулирует речь, повышает работоспособность.

Для развития фонематического слуха проводится ритмическая гимнастика: когда учитель прохлопывает какой – либо ритм, дети повторяют его.

Для развития артикуляционного аппарата выполняются специальные упражнения для губ и языка, произносятся чистоговорки. Помогает отдохнуть и расслабиться дыхательная гимнастика. Снимает утомление глаз и нервной

системы, помогает сохранить зрение гимнастика для глаз. Психогимнастика тренирует как сосредоточенность, так и рассредоточенность.

Полезно послушать фонограмму шума волн, пения птиц, звуков дождя. Всё это позволяет, как настроить детей на работу, так и отдохнуть.

Порция кислорода, полученная во время прогулки, еще никому не повредила. Гуляя, ребенок отвлекается от школьных проблем и нагрузок. Мозг отдыхает и насыщается кислородом, что сказывается положительным образом и на учебе и на здоровье.

Советы для родителей, чтобы избежать перегрузок во время обучения:

1. Следите за поведением ребенка

Некоторые вещи в поведении ребенка должны насторожить родителей. Например, у него часто болит голова, он плохо спит или не во время (днем сонный, к ночи бодрый), капризность и плаксивость, если ранее это не было ему свойственно, постоянная неспособность усидеть на одном месте. Всё это может быть признаками перенапряжения, которые пройдут без следа, если убавить нагрузку. Если нет – стоит обратиться к неврологу или школьному врачу.

2. Не перегружайте ребенка дополнительными занятиями

Желание родителей сделать из своего чада вундеркинда плохо сказывается на его здоровье. Жизнь белки в колесе не для всех детей. И если ваш ребенок не хочет одновременно с основной учебой заниматься музыкой, ходить на английский и стрелять из лука – его право.

3. Избегайте электронных игрушек

Покупать столь любимые детьми электронные игрушки лучше всего в начале летних каникул. За это время он вполне сможет насытиться ими до самого «не хочу», а к школе сосредоточится на учёбе. Также не позволяйте брать их с собой в школу. На переменах ребёнок получит разрядку в виде

бега по коридорам вместо бесконечного нажимания на кнопки электронных устройств.

4. Выполнение домашнего задания не должно быть из - под палки. Не заставляйте ребенка, как только он придет из школы, тут же садиться за уроки. Ему обязательно нужно некоторое время для отдыха. Но помните и о том, что выполнение трудного домашнего задания не стоит откладывать на вечер. В этом случае ребенку будет трудно настроиться на работу.

5. При высоких умственных и физических нагрузках особенно важное значение имеет полноценное питание. Рацион ребенка должен быть богат полноценным животным белком (мясо, рыба, творог), сложными углеводами (хлеб, различные виды цельнозерновых каш) и витаминами (овощи, фрукты, ягоды, орехи). Важно знать и включать в рацион ребенка полезные продукты при умственных нагрузках, которые улучшают работу мозга, стимулируют обмен веществ, укрепляют нервную систему. Дополнительно, посоветовавшись с врачом, можно давать ему витамины в виде аптечных препаратов.

6. У ребенка, особенно младшего школьника, должен быть распорядок дня, а это значит пробуждение, засыпание и прием пищи должны быть примерно в одно и то же время суток. Суточная продолжительность сна детей школьного возраста должна составлять 10-11 часов, поэтому чтобы ребенок высыпался, не позволяйте ему запаздывать с укладыванием спать.

Ребенок, усвоивший верную модель поведения, начиная с младших классов школы, в старших уже самостоятельно сможет планировать свои дела и избегать школьных перегрузок.

Я думаю, что учитель, владея этими знаниями и методиками, может организовать обучение младших школьников без перегрузок.

Список использованной литературы

Журнал "Начальная школа" № 24/2006 издательского дома "Первое сентября".

Использованные материалы и Интернет - ресурсы

karapuzik.org.ua

«Мама в теме». Смоленский сайт для родителей. Интересное о полезном.

baby.ru/blogs/post/183603931-94971073

www.hvatit-bolet.ru