

**ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ ДО ШКІЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ****Полтавський національний педагогічний університет****імені В. Г. Короленка (м. Полтава)****s.g.myronenko@gmail.com**

Важливим соціальним завданням суспільства та держави є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Однак, за даними МОЗ України, захворюваність дітей в усіх вікових групах збільшується. Збільшується кількість школярів з дефіцитом маси тіла, зростає рівень гострої захворюваності, збільшується кількість хвороб органів травлення, дихання, органів кровообігу.

Пояснити ці факти можна дією комплексу соціально-економічних, екологічних, медико-біологічних факторів, серед яких чи не найважливіша роль належить підвищеному навчальному навантаженню в процесі шкільної освіти. Саме в цей час майже у 40% дітей зустрічаються невротичні стани, а близько 25% дітей потерпають від алергії.

Реформування системи освіти не завжди враховує фізіологічні можливості дитячого організму та вікову зрілість дитини. Ось чому вивчення проблеми адаптації та стану здоров'я дітей шкільного віку набуває великої актуальності на межі медичної та педагогічної науки.

Період онтогенезу дитини, який припадає саме на шкільний вік, є одним з найбільш чутливих до дії екзо- та ендогенних факторів, які можуть як сприяти розвитку, так і порушувати його. Особливо це стосується молодшого шкільного віку, коли в житті дитини відбуваються значні зміни, пов'язані з різким збільшенням навантажень під час переходу із закладів дошкільного виховання до шкільної освіти.

Початковий період навчання в школі, коли фізіологічні зміни дитячого організму збігаються зі змінами соціальними, є дуже відповідальним моментом у житті дитини. У цей період процес адаптації має характер стресової реакції, що викликає стомлення учнів. Накопичуючись, стомлення поволи знижує ступінь адаптації організму до умов існування у навколишньому середовищі. Далі виникають різноманітні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, тому підвищене, особливо неадекватне, навантаження психічної сфери учня невід'ємно пов'язане зі зміною кількості та якості здоров'я [2].

Виразність та тривалість адаптивних реакцій особливо залежить від віку дитини. Так, співставлення адаптивних реакцій при вступі до школи дітей 6-7 років довело суттєві їх відмінності. У 7-річних першокласників, насамперед, виникали невротичні реакції (72%). У 6-річних школярів поряд з невротичними розладами визначалась висока частота недостатнього збільшення маси тіла (69%), підвищен-

ня гострої захворюваності (24%), розвиток анемії (28%), зниження гостроти зору (36%). Це обумовлює й основні клінічні критерії контролю за перебігом адаптації до школи та його оцінки [2].

На підставі оцінки рівня та гармонійності фізичного розвитку функціонального стану основних систем організму, наявності або відсутності хронічної патології визначається група здоров'я школярів. Аналіз динаміки спостереження за учнями в процесі навчання в молодшій школі у деяких наукових дослідженнях показав зменшення кількості школярів з I групою здоров'я (здорові) від 11,3% на початку першого класу до 4,4 % наприкінці молодшої школи [4].

Особливе профілактичне значення має виділення II групи здоров'я, оскільки функціональні можливості дітей і підлітків, віднесених до цієї групи, знижені, і за відсутності медичного контролю, адекватних коректувальних і лікувально-оздоровчих заходів у них існує великий ризик формування хронічної патології. Чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) в молодшій школі знижувалась від 48,4% до 44,3%, за рахунок чого збільшувалась кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) від 40,3% до 50,6%. Негативні тенденції продовжувалися при переході в основну школу. Це також підтверджує напруженість адаптаційних процесів під час навчання у молодшій школі та при переході до основної [4].

З метою запобігання негативним ускладненням систематичного шкільного навантаження необхідно рационально організувати навчальну діяльність школярів та відводити достатньо часу на фізичну активність дітей.

Навчання є різновидом розумової праці і також потребує регламентації. В основі навчального процесу лежить пізнавальна потреба, яка задовольняється в процесі навчання, в процесі набуття нових знань, умінь і навиків або, що одне й те саме, в процесі утворення нових умовних рефлексів (набутих пам'яті). Тобто, навчальний процес – це процес задоволення пізнавальної потреби і набуття життєвого досвіду, в основі якого лежать нові умовно-рефлекторні й асоціативні зв'язки центральної нервової системи. Процес формування умовних рефлексів (набутої пам'яті) лежить також в основі виховання людини, коли її вчать дотримуватись соціальних традицій та законів держави.

Навчальна діяльність, як і будь-який інший вид діяльності, пов'язана з розвитком втомити, час настання якої в значній мірі залежить від сили виразності піз-

навальної потреби, а також від функціональних можливостей організму. Розвиток втими визначається індивідуальними і віковими особливостями індивіда. Недостатня функціональна зрілість кори великих півкуль мозку дітей, слабкість їх вищої нервової діяльності проявляються у підвищеній втомлюваності і низькій працездатності, слабкій концентрації і легкому переключенні уваги, переважанні образного мислення.

З метою зниження втими, підвищення працездатності й пізнавальної потреби дітей навчальний процес повинен здійснюватись при певному чергуванні різних видів діяльності, тобто у певному режимі.

В основі всіх режимних заходів лежить динамічний стереотип – вид діяльності людини, що являє собою низку умовних рефлексів, які слідує у певному порядку один за одним і через певні інтервали часу, коли завершення одного умовного рефлексу стає сигналом для початку наступного.

Динамічний стереотип, що формується в процесі навчання є основою педагогічної практики. Він лежить в основі навчального року, тижня, дня; режимів труда, відпочинку, харчування.

При складанні режиму дня учнів необхідно враховувати біологічні ритми у функціонуванні нервової системи. За даними наукових досліджень, у більшості здорових дітей відмічено високий рівень збудливості кори великих півкуль у ранковий та денний час, зниження його після обіду, падіння у вечірній час. Вивчення динаміки працездатності у школярів протягом дня показує, що мають місце два підйоми працездатності, які співпадають за часом з періодами високого рівня фізіологічних функцій. Перший підйом працездатності спостерігається у 8-12 годин, другий – у 16-18 годин [1].

Згідно з періодами підвищення й спаду фізіологічних функцій і повинен будуватись режим дня школяра (табл. 1). Він передбачає наступні основні компоненти: 1) навчальні заняття в школі і вдома; 2) відпочинок з максимальним перебуванням на свіжому повітрі; 3) регулярне й достатнє харчування; 4) гігієнічно повноцінний сон. Крім того, в режимі дня повинен бути відведений час для вільних занять за власним вибором (читання, заняття музикою, малюванням та іншою творчою діяльністю, спорт і спортивні розваги, самообслуговування, допомога сім'ї) [1].

Домашні навчальні заняття повинні виконуватись після обіду та тривалого відпочинку і за часом співпадати з підвищенням функціонального стану всіх систем організму і збудливості кори головного мозку. Віковими нормами перед-

бачено час на виконання домашніх завдань в межах: для 1 класу – до 1 години; для 2 класу – 1,5 години; для 3-4 класів – 2 години (табл. 2).

Встановлено підвищення працездатності у випадку, коли учні приступають до виконання домашніх завдань після 1,5-2-годинного перебування на свіжому повітрі. При цьому бажано першу половину часу використовувати для ігор і спортивних розваг середньої інтенсивності, а другу частину відпочинку провести у спокійних прогулянках. До речі, за даними різних авторів, недостатній рівень фізичної активності мають до 75% дітей, в результаті чого сучасний школяр постійно знаходиться в умовах рухового «голоду» [3]. Активний відпочинок на свіжому повітрі є потужним оздоровчим фактором. Він сприяє кращій оксигенації крові, збільшує легеневу вентиляцію, нормалізує кіркову нейродинаміку. Загальна тривалість перебування дітей молодшого шкільного віку на свіжому повітрі повинна складати не менше 3-3,5 годин [1] (табл. 1).

Вільний час учні використовують відповідно до своїх інтересів: читання художньої літератури, малювання, конструювання, вишивання, перегляд телевізійних передач, за комп'ютером та ін. Рекомендована його тривалість 1-1,5 на добу (табл. 1). Встановлена при цьому норма максимальної тривалості перегляду теле- та комп'ютерних передач становить 1 годину не більше 2-3 разів на тиждень (тобто не більше 30 хвилин у день), оскільки такі

Таблиця 1.

**Приблизна схема режиму дня молодших школярів
(початок занять о 8.00)**

Компоненти режиму дня	7-8 років (1-2-й клас)	9-10 років (3-4-й клас)
Пробудження	6.30	6.30
Ранкова гімнастика, загартовуючі процедури (обтирання, душ). Прибирання ліжка, умивання	6.30 – 7.00	6.30 – 7.00
Ранковий сніданок	7.00 – 7.20	7.00 – 7.20
Прогулянка перед школою і дорога до школи	7.20 – 7.50	7.20 – 7.50
Навчальні заняття в школі	8.00 – 12.30	8.00 – 13.30
Дорога зі школи додому (прогулянка)	12.30 – 13.00	13.30 – 14.00
Обід	13.00 – 13.30	14.00 – 14.30
Післяобідній відпочинок (сон для дітей 7 років)	13.30 – 14.30	
Перебування на свіжому повітрі, прогулянка, рухливі ігри і розваги	14.30 – 16.00	14.30 – 17.00
Приготування уроків, прибирання книг і робочого місця	16.00 – 17.00 (учні 1-го класу), 16.00 – 17.30 (учні 2-го класу)	17.00 – 19.00
Перебування на свіжому повітрі	17.30 – 19.00	-
Вечеря і вільні заняття	19.00 – 20.00	19.00 – 20.30
Приготування до сну, чищення одягу, провітрювання кімнати, вечірні гігієнічні процедури	20.00 – 20.30	20.30 – 21.00
Сон	20.30 – 6.30	21.00 – 6.30

Тривалість основних складових компонентів режиму дня молодших школярів

Компоненти режиму дня	Тривалість окремих компонентів режиму дня за добу			
	1 клас	2 клас	3 клас	4 клас
Виконання домашніх завдань	до 1 години	1,5 години	2 години	2 години
Перебування на свіжому повітрі	3-3,5 години			
Заняття в гуртках, спортивних секціях	1-2 години на тиждень			2-3 години на тиждень
Вільний час (заняття за інтересами)	1-1,5 години			
Сон	10-11 годин			

Таблиця 2. процедур. Надзвичайно важливими елементами режиму дня дітей є харчування та сон. Потреба у сні змінюється з віком. Для молодших школярів вона становить 10-11 годин на добу (**табл. 1**). Дослідженнями доведений негативний вплив недосипання на вищу нервову діяльність дітей. При дефіциті сну значно знижується працездатність, а тривале недосипання може

заняття викликають значне напруження зорових функцій і викликають виражену втоми.

Заняття в гуртках, спортивних секціях не повинні перевищувати 45 хвилин і обмежуватись 1 – 2 годинами у 1 – 3-х класах та 2 – 3 годинами у 4-х класах в тиждень (**табл. 1**).

У вільний від занять час школярі молодших класів повинні залучатися до посильних видів робіт у сім'ї: прибирання кімнати, миття посуду, догляд за домашніми рослинами та ін.

У режимі дня дітей слід також передбачити достатньо часу для самообслуговування, гігієнічних

призвести до втоми і невротичних розладів [1].

Таким чином, велику роль у збереженні працездатності і підтриманні оптимальної збудливості нервової системи дитини відіграє правильно організований режим дня, який передбачає раціональне розподілення праці і відпочинку протягом доби. Врахування періодів фізіологічної активності організму при розподілі часу між навчальними заняттями та відпочинком, організація фізичної активності дітей у необхідному обсязі є основою успішної адаптації школярів молодшої школи до навчального навантаження.

Література

1. Даценко І. І. Гігієна дітей та підлітків: Підручник / І. І. Даценко, М. Б. Шегедін, Ю. І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
2. Лук'янова О. М. Стан здоров'я здорових дітей молодшого шкільного віку та шляхи його корекції / О. М. Лук'янова, Л. В. Квашніна // Перинатологія та педіатрія. – 2004. – №1. – С. 3-5.
3. Марушко Ю. В. Проблема діагностики і корекції зниженої толерантності до фізичних навантажень у дітей шкільного віку / Ю. В. Марушко, Т. В. Гишак // Современная педиатрия. – 2014. – № 7 (63). – С. 34-38.
4. Моїсеєнко Р. О. Особливості динаміки здоров'я учнів початкової та основної школи / Р. О. Моїсеєнко, Г. М. Даниленко, Л. І. Пономарьова // Современная педиатрия. – 2013. – № 1 (49). – С. 13-17.

УДК 613/614:373.3-053.5

ШЛЯХИ АДАПТАЦІЇ ДО ШКІЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мироненко С. Г.

Резюме. Матеріал статті присвячений проблемі адаптації молодших школярів (учнів 1-4-х класів) до шкільного навантаження, яка набуває великої актуальності на межі медичної та педагогічної науки. Названі шляхи запобігання розвитку втоми та способи оптимізації навчальної діяльності. Зазначено, що з метою запобігання негативним ускладненням систематичного шкільного навантаження необхідно раціонально організувати навчальну діяльність школярів та відводити достатньо часу на фізичну активність дітей. Охарактеризовані основні елементи режиму дня молодшого школяра.

Ключові слова: школярі молодшого шкільного віку, навчальне навантаження, основні елементи режиму дня школяра.

УДК 613/614:373.3-053.5

ПУТИ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЬНЫМ НАГРУЗКАМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мироненко С. Г.

Резюме. Матеріал статті присвячений проблемі адаптації молодших школярів (учнів 1-4-х класів) до шкільного навантаження, яка набуває великої актуальності на межі медичної та педагогічної науки. Названі шляхи запобігання розвитку втоми та способи оптимізації навчальної діяльності. Зазначено, що з метою запобігання негативним ускладненням систематичного шкільного навантаження необхідно раціонально організувати навчальну діяльність школярів та відводити достатньо часу на фізичну активність дітей. Охарактеризовані основні елементи режиму дня молодшого школяра.

Ключевые слова: школьники младшего школьного возраста, учебная нагрузка, основные элементы режима дня школьника.

UDC 613/614:373.3-053.5

ADAPTATION WAYS TO SCHOOL LOADS OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Myronenko S. G.

Abstract. The article covers the problem of school load adaptation pertaining junior schoolchildren (pupils of the 1-4 forms). Nowadays, the problem is gaining increasing importance, involving both medical and pedagogical sciences. Reforming of educational system does not always consider the physiological resources of the child's organism and age maturity of the child. The ontogenesis period of a child, that covers school age, is one of the most sensitive to the action of exogenous and endogenous factors, that can facilitate development or affect it. It especially concerns primary school children, when significant changes associated with the sudden increase of school load during the transition from nursery to primary school occur in the child's life. The initial school period, when physiological changes of child's organism coincide with social changes, is very important moment in child's life. During this period, the adaptation process has the character of stress response, that causes fatigue in children. Its accumulation slowly reduces adaptation level of the organism to the environmental conditions. Further, the various changes, characterized by decrease of functional potentials of the organism occur, thus increased, especially inadequate mental work load of the pupil is inseparably connected with the change of the health quantity and quality.

The ways of fatigue development prevention and approaches of educational activity optimization were defined in the article. It was noted, that rationally organized academic activity of the pupils and sufficient time for physical activity will prevent the negative complications of systematic school load, that is, the learning process should be realized with a certain alternation of different activities in a certain routine. The basis of all regulation measures is a dynamic stereotype, the kind of human activity, constituting a series of conditioned reflexes, which follow in a certain order one by one and at specific time intervals, when the completion of one conditioned reflex becomes the signal for the start of the next. A dynamic stereotype formed in the process of learning is the basis of pedagogical practice. It is the foundation of the school year, week, day; schedules of work and rest, dietary regimen.

Biological rhythms in the functioning of the nervous system should be taken into account when planning everyday routine of the pupils. According to scientific studies, the high level of cortical excitability in the morning and afternoon, its reducing after lunch and dropping in the evening was stated in most of healthy children. The study of the working ability dynamics among schoolchildren during the day states that there are two working ability raises, which coincide with periods of high level of physiological functions. First working ability raise can be observed in 8-12 hours, the second in 16-18 hours.

The basic elements of junior pupils day regimen (classes at school and at home, outdoor rest, regular and adequate food, hygienically restful sleep) were defined and their nature and importance were distinguished. It was noted, in particular, that from 1 to 2 hours per day depending on the age of the pupil should be given for the homework performing: in 1st class – 1 hour, 2nd class – 1,5 hours, in 3-4 classes – 2 hours. Presence on the fresh air should last 3 – 3,5 hours per day and watching TV and playing computer no more than 30 minutes a day. The recommended duration of sleep is 10 – 11 hours. The data regarding the sequence and duration of the various activities and rest during the day were represented. The daily routine is arranged taking into account the periods of rise and decline of physiological functions and compliance with its requirements. It is a prerequisite for effective adaptation of junior pupils to regular school load.

Keywords: primary school children, teaching load, the main elements of the daily routine of the pupil.

Рецензент – проф. Катрушов О. В.

Стаття надійшла 24.01.2016 року