

Гигиенические основы учебного труда

1. Работоспособность - важное качество человека. Правила гигиены, способствующие поддержанию высокой работоспособности.

От уровня работоспособности зависит, сколько времени учащийся затрачивает на приготовление уроков, каков результат его труда. При низкой работоспособности школьник проводит больше времени за уроками, меньше гуляет, меньше двигается, что в свою очередь снижает работоспособность. Учащемуся кажется, что он отдает все силы учению, сидит за столом, не отрываясь от книг и тетрадей, а результаты неутешительны. Такой ученик не знает или не выполняет требований гигиены обучения.

Гигиенисты установили значительные изменения работоспособности школьника в течение недели. В понедельник она не очень высока: после выходного дня происходит вработывание, возвращение к прежнему режиму, так как режим воскресенья отличается от режима учебных дней. Лучше всего работает во вторник и среду, когда после отдыха сил еще много и ученик уже вошел в учебный режим. В четверг появляются признаки утомления, которые усиливаются в пятницу и субботу. И так в течение всего учебного года.

От четверти к четверти работоспособность также меняется. В первой половине сентября она невелика. В это время организм приспособляется к требованиям учебного труда. В следующем месяце работоспособность хорошая, но к концу четверти ученики устают. Именно поэтому гигиенисты рекомендовали каникулы в конце первой четверти. Аналогичная динамика работоспособности наблюдается и в другие четверти. В целом работоспособность к концу учебного года постепенно снижается.

Всем известно, что утром школьник встает, убирает свою постель, умывается и чистит зубы, делает зарядку, завтракает, одевается и вовремя уходит в школу. Время подъема определяется тем, насколько быстро, четко, неторопливо школьник выполняет перечисленные действия. От этого зависит, встать ему за 1-1.5 часа до начала занятий или 30-40 минут. Торопиться нельзя, так как в спешке человек делает все кое-как, не качественно, на выполнение обязанностей объективно не хватает времени. Торопливость может войти в привычку. При этом человек всегда делает все

так, как будто ему очень некогда. Спешка, особенно утром, вредна еще потому, что при переходе от сна к бодрствованию и работе нужна постепенная и спокойная перестройка деятельности различных органов и систем организма с режима отдыха на активный режим. В противном случае работоспособность нарушается. Замечено, что работоспособность школьников лучше на втором-третьем уроке, чем на первом.

Для того чтобы прийти в школу спокойным и активным, необходимо с вечера подготовить портфель с учебными принадлежностями, заранее сложить одежду, чтобы все утром не искать наспех. Организованность школьника возрастает, если у него выработаны полезные привычки.

2. Роль полезных привычек.

Привычка - это действие, постоянное осуществление которого стало потребностью. Благодаря полезным привычкам человек становится более свободным в своем поведении, так как необходимое совершается как бы само по себе, без усилия и специальной затраты времени. Полезные привычки помогают сохранить здоровье. Вредные привычки разрушают его. Различают простые и сложные привычки. К сложным относят способность ценить время, четко соблюдать порядок дня, доводить начатое до конца. К простым привычкам относят, например, навык класть все необходимые предметы в определенное место, где их всегда легко найти, привычку, возвращаясь из школы, снимать одежду, аккуратно вешать ее в определенное место, собирать портфель после приготовления уроков. Если всего этого не делать, утренние сборы в школу сопровождаются криком, шумом, волнением, от чего работоспособность на уроках снижается.

3. Гигиенические рекомендации к выполнению домашних заданий.

Двигательный режим при выполнении домашних заданий.

Подготовка уроков проходит успешно и быстро, если учащиеся постоянно работает в специально оборудованном месте. Чтобы не нарушить осанку, нужно следить за позой во время занятий. Если голова постоянно низко опущена и наклонена вбок, локоть левой руки свисает со стола, левое плечо опускается ниже правого, а позвоночник искривляется влево, развивается *сколиоз*-искривление позвоночника.

Держать книгу при чтении нужно так, чтобы от верхних до нижних строк на каждой странице было одинаковое расстояние до глаз. Свет обязательно

должен падать с левой стороны; со стола нужно убрать все блестящие предметы. Если поверхность стола матовая, глаза не утомляются, и работоспособность сохраняется долго. Лучше, если абажур скрывает от глаз светящуюся нить накала, а источник света освещает лишь рабочую поверхность. Нельзя читать в полутьме, тем более мелкий шрифт. Очень вредно читать лежа, так как при этом особенно быстро утомляются мышцы глаз. Расстояние от книги до глаз при нормальном зрении должно быть 35-40 см. В любом виде транспорта вибрация книги утомляет глаза, и зрение ослабевает. Чтобы предупредить близорукость, нужно через каждые 20-30 минут чтения отдыхать и при этом смотреть вдаль.

При письме ручку следует брать за 4-5 см от кончика пера (шарика). Допустимая продолжительность неправильного письма в возрасте 7-10 лет 10 минут, в 10-12 лет – 15 минут, в 12-15 лет – 20 минут, в 15-18 лет – 25-30 минут. При чтении и заучивании наизусть поза может быть более свободной, чем при письме, но вредно сидеть боком к столу, подкладывать под себя ногу, сидеть согнувшись.

Неподвижное или почти неподвижное положение за столом во время приготовления уроков к ухудшению крови и головного мозга кислородом, так как позвоночник при работе согнут вперед и влево. При этом ограничивается подвижность ребер, объем вдыхаемого воздуха резко снижается, легкие, особенно левое, сдавливаются, создают затруднения для работы сердца. Длительная однообразная работа постепенно вызывает торможение нервной системы (сонливость и ухудшение внимания). Длинное напряженное всматривание утомляет глаза и снижает работоспособность. Через каждые 40-45 минут устраиваются небольшие перерывы, необходимые для повышения работоспособности, во время которых можно выполнить несколько физических упражнений: наклоны туловища, размахивание руками, их поднимание и опускание, разведение в стороны, повороты головы, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, приседания и т.п. Полезно немного потанцевать и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов для лучшей вентиляции легких.

Физические упражнения во время перерыва между занятиями играют роль переключения и восстанавливают работоспособность. Нервные импульсы от работающих мышц поступают в центральную нервную систему и активно снимают утомление. Кроме того, физические упражнения

стимулируют деятельность сердца и легких и способствуют снабжению мозга кислородом. Проветривание помещения усиливает обмен воздуха, содержащего повышенное количество углекислого газа, на более свежий воздух с улицы. Широко открытые окна или дверь балкона в течение 1-2 минут лучше проветривают, и меньше охлаждают помещение, чем чуть открытое окно или фрамуга в течение более длительного времени.

4. Приемы, способствующие повышению продуктивности учебного дня.

Следует начинать приготовление уроков с письменных заданий, особенно с тех, которые не очень трудные, так как необходимо постепенно войти в работу. Но самое трудное не стоит оставлять под конец; нарастающее во время уроков утомление мешает сосредоточиться и успешно работать. Выполняя устные задания, выделяют в тексте главные положения (обычно их немного-всего 3-4) и твердо заучивают их. После этого внимательно читают текст еще раз: при этом без дополнительного усилия второстепенные, но тоже необходимые сведения (уточняющие, поясняющие, главные положения) запоминаются легко. Полезно главные положения запомнить в их последовательности под номерами (первое - то-то, второе – то-то, третье – то-то), благодаря этому ориентиром для памяти будет не только смысл положения, но и его номер в выделенной последовательности. При заучивании не нужно все время сидеть за столом. После чтения текста можно ходить по комнате, повторяя его и уточняя иногда в учебнике. Заучивание при этом облегчается, так как размеренная ходьба стимулирует процесс мышления.

Заучивать наизусть лучше с вечера, а утром необходимо повторить выученный текст. Вечером текст запоминается труднее, но более прочно. Утром все запоминается легче, но не так прочно, как с вечера. Наилучшие результаты дает сочетание вечернего заучивания и утреннего повторения.

Длительная непрерывная работа утомляет, работоспособность падает, кратковременный отдых позволят ее восстановить без потери рабочего настроения. Более длительный отдых сбивает рабочий настрой.

Во время занятий не следует слушать радио, смотреть телевизор, одновременно с приготовлением уроков что-нибудь есть. Но во время перерыва полезно выполнить несколько домашних дел: постирать мелкие предметы (носки, носовые платки), подмести пол и т.д.

5. Необходимость чередования труда и отдыха.

После возвращения из школы нельзя сразу готовить уроки. После обеда надо погулять на свежем воздухе 2-2,5 часа. Работоспособность после прогулки возрастает, приготовление уроков будет более успешным. Отдыхать можно активно и пассивно. Активный и осмысленный отдых приносит больше пользы. Отдыхая, полезно менять характер деятельности. После приготовления уроков не следует сразу читать, смотреть телевизор, слушать радио. Полезно гулять, поиграть на свежем воздухе. После уроков глаза должны отдыхать 40-50 минут. Напряженность физической труд хорошо сменить спокойным чтением, можно послушать музыку, полежать на диване несколько минут, расслабиться, но пассивный отдых неполноценен. Поэтому нельзя считать хорошим отдыхом пассивное лежание на пляже и загорание на солнце как самоцель (в обиходе синоним слова «загорать» - бесполезное времяпровождение). Хорошим видом отдыха может быть помощь родителям в домашних делах.

Дети и подростки охотно бывают на свежем воздухе. Учащиеся старших классов гуляют мало. В старших классах дольше продолжаются занятия в школе, больше задают на дом. Но дело не только в этом. Учащиеся младших и средних классов охотно проводят время на улице, поддаваясь непосредственному побуждению быть на свежем воздухе, активно двигаться. У старшеклассников уровень развития выше, и они начинают рассуждать: а зачем мне идти на улицу, что я буду там делать? Сама по себе осмысленность действий – признак зрелости человека. Но нужно понимать, что вредная привычка не гулять разрушает здоровье.

Непосредственно перед сном не стоит читать, смотреть телевизор, активно физически работать, так как все это возбуждает нервную систему, нарушает сон, снижает его глубину.