

Охранительный педагогический режим в школе

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей. В школе учащимся необходимо привить элементарные санитарно-гигиенические навыки, воспитать у них сознательное отношение к своему здоровью и умение правильно организовать борьбу за здоровье.

Охранительный педагогический режим – это деловой, спокойный и привычный для ребенка распорядок дня. Режим предусматривает тщательное планирование всех мероприятий, которые направляют деятельность учащихся, определяют их поведение.

Влияние учебной нагрузки и режима обучения отражается в течение учебного года не только на нервно-психической сфере учеников. Но и на других показателях состояния здоровья. Четкий, последовательный, привычный и щадящий режим облегчает работу ученика, создает условия для проявления его здоровых начал: активности, интереса к учению, работоспособности. Он приучает ребенка к определенному жизненному ритму, создает у него ровное, бодрое настроение. Такой режим сохраняет, экономит, восстанавливает нервные силы ребенка, успокаивает его, способствует общему укреплению нервной системы и всего организма в целом. В условиях охранительного режима ученик становится более восприимчивым и трудоспособным, у него быстрее и устойчивее воспитываются и закрепляются необходимые в жизни навыки. Охранительный педагогический режим укрепляет нервную систему ребенка, он дает возможность предъявить к нему повышенные требования, которые в свою очередь, способствуют ослаблению недостатков и продвижению вперед. Как показал опыт, ученики, воспитанные в условиях режима, скорее и правильнее «входят» в жизнь, растут более активными, уравновешенными, трудолюбивыми; они умеют не только преодолевать встающие перед ними трудности, но и благотворно влиять на окружающих.

Охранительно-педагогический режим (ОПР) включает:

1. взвешенный распорядок дня и полноценное питание;
2. правильное чередование труда и отдыха учащихся, умственного и физического труда;
3. создание благоприятного климата на уроке и во внеурочное время;
4. лечебную физкультуру и систематический режим двигательной активности;
5. культурный отдых учеников (перемены, прогулки, дневной и ночной сон, лечено-оздоровительные процедуры...);
6. коррекционно-развивающую направленность уроков и мероприятий;
7. ориентацию учеников на здоровый образ жизни; профилактику опасного поведения;

Ответственность за выполнение ОПР лежит на всех сотрудниках школы и в первую очередь на педагогах.

ОПР предполагает:

- учет периодов работоспособности детей на уроках и занятиях (период врабатываемости, период высокой продуктивности, период снижения продуктивности с признаками утомляемости);
- учет возрастных и физиологических особенностей ребенка на занятиях (количество видов деятельности, их продуктивность...);
- наличие эмоциональных разрядок на занятиях и уроках;
- использование физических пауз.

Основным режимным моментом в школе является *урок*. Еще до начала первого урока в классе должна быть создана спокойная и рабочая обстановка. Урок должен начинаться в нормальных условиях, организованными самими детьми: подготовлены учебники, подточены карандаши... учитывая, что умственно отсталые дети с трудом освобождаются от влияния шумной и многолюдной перемены, организацию урока необходимо начинать с первой минуты. Первые 2-5 минут – врабатывание. Но этот период можно сократить, если сразу создать ситуацию интереса, игры, сконцентрировать и привлечь внимание детей к предстоящей работе. Затем – оптимум, период самой высокой

работоспособности. Он продолжается 10-15 минут, но этот период можно удлинить, если чередовать виды деятельности, поддерживать интерес, высокую мотивацию. Далее наступает период – компенсаторная перестройка, необходимо помнить, что однообразная умственная работа вызывает длительное раздражение отдельных участков коры мозга, что влечет за собой охранительное торможение, вследствие чего ухудшается внимание, понижается работоспособность, об этом сигнализирует «двигательное беспокойство».

Двигательное беспокойство – это защитная реакция организма, он как бы отключается, давая отдых, не доводя свой организм до утомления. Пора дать детям возможность передохнуть, отвлечься. Предотвращает утомление и способствует сохранению работоспособности и укреплению здоровья в целом регулярное проведение **физминуток**. Учителю следует помнить, что физпаузы в стихотворной, развлекательной форме позволяют быстрее снять с учеников усталость и восстановить силы для последующей работы на уроке. Привлечение детей к проведению физминуток способствует развитию активности. Подвижности и инициативности ребенка. Короткий активный отдых можно организовать по-разному.

После письма, когда устали руки, полезно выполнить несколько движений пальцами и кистями рук. Движения необходимо повторять 5 – 6 раз в среднем темпе.

Это может быть физкультурная минутка (начальная школа – 2 физминутки, старшая школа – 1 физминутка). Физкультурные минутки и физкультурные паузы – это формы физкультурных мероприятий, отличаются прежде всего длительностью: на физминутку отводится 2-3 минуты, а на физпаузу может быть затрачено 6-10 минут. Но главное их различие состоит в том, что физминутки решают более локальную задачу – при помощи нескольких гимнастических упражнений снять напряжение мышц спины, усилить кровообращение и ликвидировать утомление мышц кисти и пальцев. Физкультурная пауза, кроме достижения этих целей, обеспечивает некоторое снижение умственного утомления, улучшение внимания и памяти у учащихся.

Но регулярное выполнение физминуток и физпауз еще не есть залог успеха урока и залог оздоровления организма школьника. С первых дней занятий в школе учитель должен познакомить ребят с **правильной посадкой** за партой. Наилучшие физиологические и гигиенические условия для работы учащихся за партой:

- хорошее зрительное восприятие,
- свободное дыхание,
- нормальное кровообращение – создаются при выработке у школьников прямой посадки.

Ученик должен глубоко сидеть за партой на стуле, ровно держать корпус и голову, лишь немного наклонить ее вперед. При этом расстояние от глаз да книги или тетради сохраняется в 35 см. между туловищем и краем парты остается свободное пространство в 4 см, ступни ног опираются на пол или подножку, предплечья свободно лежат на столе. Учитель должен постоянно обращать внимание детей на правила посадки и указывать на ошибки положения корпуса туловища за столом, если это необходимо. Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряды (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

Планируя урок или занятие, педагог должен учитывать, что самые трудные уроки – русский язык, математика и чтение, а наиболее напряжение организма вызывают непосредственно письмо и решение задач. специальными исследованиями установлено, что продолжительность непрерывного чтения не должна превышать 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма – 2 мин 50 сек в начале урока и 1 мин 50 сек – в конце. Установлено, что общая продолжительность письма на уроке для детей 6-летнего возраста не должна превышать – 8 мин, в возрасте 7-8 лет – 10 минут.

Весьма утомительно для младших школьников длительное сохранение рабочей позы, выносливость к статическим нагрузкам у них еще невелика. Для поддержания оптимального функционального состояния детей важно, чтобы плотность урока (процент

чистого времени на уроке, затраченного на учебную работу) составлял не менее 60% и не более 80%.

Желание педагога повысить эмоциональность урока, изменить форму работы, переключить внимание учащихся вполне реализуется при использовании различных ТСО: телевидения, кинофильмов, звукозаписи. Но все хорошо в меру. Применение ТСО создает повышенную нагрузку на ЦНС, а длительное использование этих средств сильно утомляет. Поэтому существуют научно обоснованные нормы использования ТСО. Например, в нач. классах длительность просмотра кинофильмов 15-20, а телепередач – 15 минут.

Гигиенические критерии рациональной организации урока

№	Факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
2	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин.	11-15 мин.	более 15 мин.
3	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7-10 мин.	смена через 11-15 мин.	смена через 15-20 мин.
4	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
5	Чередование видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин.	через 15-20 мин.	не чередуется
6	Наличие эмоциональных разрядок (кол-во)	2-3	1	нет
7	Место и длительность применение ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
8	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	частые несоответствия позы виду работы. Познание не контролируется учителем
9	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	отсутствуют
10	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	преобладают отрицательные эмоции
11	Момент наступления	не ранее 40 мин.	не менее 35-37	до 30 мин.

утомления учащихся по снижению учебной активности		мин.	
---	--	------	--

Учителю необходимо знать влияние здоровья ученика на работоспособность и утомляемость организма, что приводит к повышению или понижению эффективности урока и всего процесса в целом.

Работоспособность – это способность человека, характеризующаяся возможностью, длительностью и интенсивностью выполнения той или иной работы. Если внимательно понаблюдать за учениками или даже за собой, то можно убедиться, что работоспособность меняется в течение дня. В разные дни недели и даже в разные месяцы она неодинакова. Так у школьников наиболее высокая работоспособность наблюдается с 9 до 11 часов утра, поэтому в этот промежуток времени желательно проводить наиболее «трудные» предметы, т.к. затем уровень работоспособности падает.

Помимо суточных колебаний работоспособности отмечают ее изменение в течение недели. Так, наибольшая работоспособность отмечается во вторник, а к концу недели она исчезает.

В процессе любой работы каждый человек в какое-то время начинает испытывать чувство усталости и потерю желания продолжать работу. Это один из признаков утомляемости, обычно характеризующийся временным снижением работоспособности. Чем интенсивнее выполняется работа, тем быстрее наступает утомление. Особенно быстро человек утомляется в тех случаях, когда приходится долго сидеть в неподвижной позе при однообразной работе. Отсутствие радостных эмоций также приводит к утомлению.

Чтобы предупредить снижение работоспособности, следует чередовать различные виды деятельности. Так после 40 минут работы рекомендуется сделать перерыв на 5-10 минут. Во время перерыва надо проветрить комнату, подвигаться, сделать несколько физических упражнений. Необходимо также помнить, что хороший настрой на работу, связанный с положительными эмоциями. Отдаляет наступление утомления.

Большое значение в сохранении здоровья школьников имеет **оформление наглядных пособий**.

Пособия должны быть простыми по содержанию, но оформлены художественно. Следует избегать излишней яркости в окраске пособий, что может отвлекать внимание учеников от математического содержания и утомлять их. Наглядные пособия должны отличаться четкостью и простотой построения, они должны быть удобны для обозрения, ясны для понимания и свободны от всего лишнего, заслоняющего существенно важное.

При изготовлении самодельных наглядных пособий цифровые и текстовые надписи рекомендуется делать черной тушью на белой бумаге, придерживаясь следующих размеров цифр и букв: для младших классов — 4 — 5 см, для старших — 2,5 — 3,5 см, а в начале учебного года для первого класса—примерно 8 см. Расстояние между буквами делают обычно около 1/3, 1/2 их высоты, а толщину штрихов — в 1, 1,4 см.

Правильное оформление наглядных пособий облегчает восприятие и помогает учителю воспитывать у детей внимание и зрительную память.