

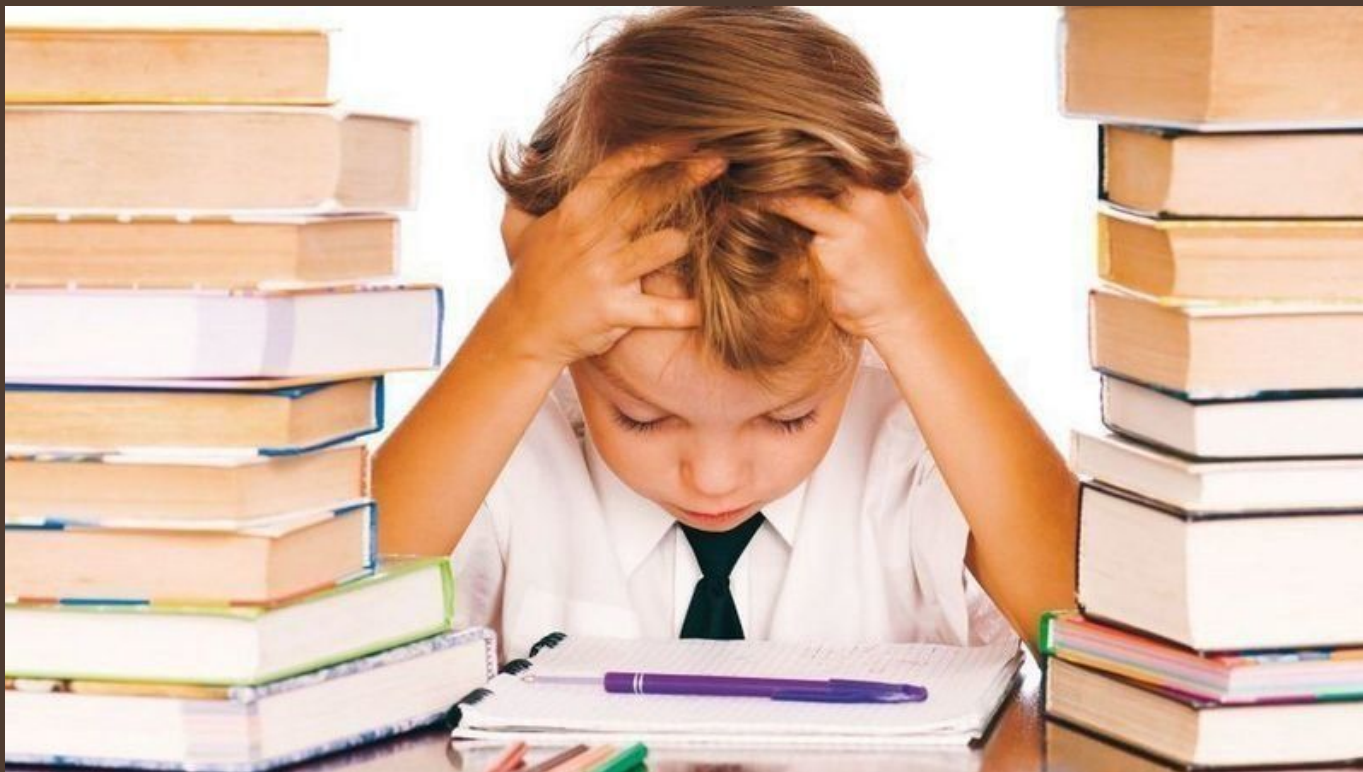
Особенности обучения ученика и студента

Работу подготовили студентки 1-го курса
Группы: ПОрл/б-19-4о
Гонтаренко Мария; Зайцева Мария

К ним следует отнести:

- высокую плотность необходимой к усвоению новой информации;
- необходимость в течение длительного времени поддерживать значительный уровень умственной работоспособности;
- длительное поддержание вынужденной позы и малоподвижность;
- большую нагрузку на зрительный аппарат;
- частые нарушения режима питания и (у студентов) сна;
- свойственную многим учащимся неорганизованность в обеспечении режима дня и учебы;
- отсутствие оптимальных условий в учебном заведении для обеспечения здоровья (мебель, освещение, вентиляция, питание, тепловой режим, возможность для рекреации и др.) и т.д.

Работоспособность в начале повышается (вработывание), затем устанавливается на высоком уровне (устойчивая работоспособность) и постепенно снижается (развитие утомления)



В течение учебного года напряженность учебной работы учащихся меняется. У школьников эта активность в течение четверти относительно равномерна, однако резко возрастает в последние две недели (неделю) перед каникулами, когда решается вопрос о четвертной (полугодовой, годовой) оценке и количество контрольных заданий порой достигает 6–10 в неделю. В течение каникул полное отсутствие учебной нагрузки заметно снижает умственную работоспособность школьника, и первые неделя–две учебы в новой четверти у него уходят на ее постепенную нормализацию.

У студентов в начале учебного года учебная активность минимальна и в основном ограничивается аудиторными занятиями. Затем постепенно нагрузка возрастает за счет индивидуальной и самостоятельной работы, к концу семестра Эти формы дополняются отработками, консультациями и др., и к самой сессии студент подходит если и не переутомленным, то в довольно близком к этому состоянии. В период сессии (особенно летней, когда количество зачетов и экзаменов больше) это состояние у большей части студентов все-таки постепенно

Так, в двигательных паузах в течение учебного дня можно на различных уроках и занятиях решать следующие задачи:

- устранение застойных явлений в легких, в нижних конечностях;
- тренировка мышц глаз, обеспечивающих аккомодацию;
- стимуляция иммунитета через массаж биологически активных точек;
- формирование правильной осанки и т.д.



Приступая к *выполнению домашних заданий*, следует помнить о закономерностях изменений умственной работоспособности. Поэтому начинать лучше с заданий средней тяжести (вработывание), затем выполнить сложные, а в конце – легкие. Через каждые 45–50 минут необходимо делать перерывы, которые, опять-таки по принципу активного отдыха, следует посвятить переключению на другие виды деятельности, идеальным вариантом которых является движение (небольшая зарядка, активные танцы или мини-тренаж).

В режиме дня учащегося помимо рациональной организации учебной деятельности самого серьезного внимания заслуживает *обеспечение полноценного сна* как одного из важнейших средств восстановления состояния организма и работоспособности.



К условиям нормального сна можно отнести следующие пункты:

- поведение человека непосредственно перед сном: спокойная обстановка, стереотипные действия, предшествующие сну (например, чтение литературы, прогулка, гигиенические процедуры и т.д.);
- строго определенное время отхода ко сну;
- привычная и удобная кровать;
- чистый и свежий воздух в помещении;
- отсутствие раздражителей, которые делают сон поверхностным и неполноценным (неудобное ложе, шум, яркий свет и др.), и т.д.



Примерная схема режима дня для учащегося, занимающегося в 1-ю смену (начало занятий в 8 час. 30 мин.).

Вид деятельности	Возраст учащихся в годах, классы		
	6-10 (1—4 классы)	11-14 (5—8 классы)	15-17 (9-11 классы)
Подъем	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, туалет, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Сборы и дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Занятия в школе, факультативы	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.30
2-й завтрак в школе	Около 11 часов	Около 11.30ч.	Около 12ч.
Дорога из школы	12.30-13.00	13.30-14.00	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	15.00-15.30
Просмотр периодической печати, телепрограмм, работа по дому	13.30-15.00	14.30-16.00	15.30-16.30
Приготовление домашних заданий	15.00-16.30	16.00-18.00	6.30-19.00
Занятия физкультурой, игры, прогулка	16.30-19.00	18.00-20.00	19.00-20.30
Ужин	19.00-19.30	20.00-20.30	20.30—21.00
Занятия по интересам	19.30-21.00	20.30-21.30	21.00-22.00
Приготовление и отход ко сну	21.00-21.30	21.30-22.00	22.00-22.30

Важным обстоятельством, которое следует учитывать при разработке режима дня учащегося, является его согласование с режимом семьи в целом – искусственная изоляция режима учащегося от режима семьи и исполнения своей части обязанностей делает его исключительным и ведет к воспитанию у ребенка эгоистических черт характера.

В воскресном отдыхе обязательно должен быть представлен двигательный компонент, который сам по себе снимает накопившееся нервно-мышечное напряжение за счет нейтрализации гормонов стресса и вместе с тем – стимуляции формирования в ЦНС двигательной доминанты, способствующей улучшению психо-эмоционального состояния и настроения человека.



Литература:

Бароян Р.О. Труд и здоровье. М., 1979.

Голицына И.И., Карасева Т.В. Основы валеологии. 1996.

Громова Е.Л. Сон и бодрствование. М., 1969.

Зайцев Г. К. Школьная валеология. СПб, 1998.

Кардашенко В.Н. (ред.). Гигиена детей и подростков. М., 1988.

Матюшенко М. Т. с соавт. Физиология и гигиена детей и подростков. Минск, 1975.

Медведев В. И. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха. Л., 1984.

Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. М., 1961.