

УДК 613.955

Д. А. Стексова, А. Н. Королькова, П. В. Белякова, Н. Ю. Ромашевская, Е. В. Алеева

**ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет Минздрава
России**

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ

Новые образовательные учреждения с углублённым содержанием образования (гимназии, лицеи и т.п.) привели к внедрению разнообразных программ и форм обучения, не всегда отвечающих гигиеническим требованиям. Это указывает на необходимость усиления гигиенического контроля за организацией учебного процесса во всех образовательных учреждениях.

Цель исследования: гигиеническая оценка школьного расписания уроков в ряде пригородных школ и школах г. Твери.

Материалы и методы: обследовано 30 школ г. Твери и школы г. Ржев, Вышнего Волочка, Дмитровская. Изучены учебные расписания, составлены графики динамики умственной работоспособности.

Результаты: для учащихся младшего и среднего возраста распределять учебную нагрузку в недельном цикле следует таким образом, чтобы её наибольшая интенсивность (по сумме баллов за день) приходилась на вторник и среду.

Во многих обследованных школах расписание по данным пунктам составлено неправильно. Очень часто самые трудные предметы становятся первыми или последними уроками. В течение дня наибольшая нагрузка приходится на крайние дни недели, или одинакова во все дни недели. Нарушения отмечены в школах №14, 36, 42, 30, 29, гимназии №6, 12, 17 г. Твери, школе №6 Вышнего Волочка.

Физкультуру и уроки физического труда для снятия умственного утомления школьников и поддержания их работоспособности на стабильном уровне следует ставить 3-4 уроками в четверг, пятницу, когда начинается падение работоспособности. А в школах №10, 30, 36 г. Твери, в школе №1 г. Ржева, пос. Заволжский эти предметы стоят в расписании 1 и 2-ми уроками.

Выводы: правильно организованный режим в школе способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья школьников. Поэтому будущим педагогам необходимо знать требования, предъявляемые к школьному режиму и владеть методами организации такого режима в школе, который не вызвал бы у учащихся раннего утомления.