МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ СССР

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ В ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ И ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

(Методические рекомендации)

Москва — 1969 г.

gost.e-ecolog.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель министра
здравоохранения СССР
П. Бургасов
17 июля 1969 г.
№ 817-69

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель министра
просвещения СССР
М. Кондаков
17 июля 1969 г.
№ 110-М

# Гигиеническая организация внеучебного времени и приготовления домашних заданий в школах-интернатах, школах и группах продленного дня

## (Методические рекомендации)

Рациональная организация внеучебного времени и приготовления домашних заданий — правильное распределение, чередование и продолжительность по времени — способствует укреплению здоровья учащихся, а также сохранению высокого уровня функционального состояния их организма на протяжении не только дня, недели, но и всего учебного года.

Многочисленные исследования гигиенистов и физиологов показывают, что у детей, которые проводят в подвижных играх на свежем воздухе не менее 2,5—3 часов в день, отмечается более благоприятная дневная, недельная и годовая динамика работоспособности. Кроме того, достаточная двигательная активность способствует лучшему развитию координации движений, опорно-двигательного аппарата и увеличению мышечной силы детей.

Однако при существующем режиме в интернатных учреждениях воспитанники значительную часть времени (до 2/3 времени бодрствования) проводят в относительной неподвижности, причем в основном в помещении. Значительно сокращено их свободное время, которое слагается из 10—15 минутных отрезков и составляет всего 50 минут в день. Время, предназначенное для прогулок, сокращено до 1 часа (включая переходы в корпуса, в столовую и т. д.), что приводит к резкому сокращению двигательной активности детей.

Проведение Институтом гигиены детей и подростков Минздрава СССР исследования по оценке влияния различной организации внеучебного времени на функциональное состояние организма воспитанников школ-интернатов позволяют дать рекомендации к рациональному его построению.

Внеучебное время учащихся условно можно разделить на два периода: первый — после учебных занятий до приготовления домашних заданий; второй — после приготовления домашних заданий до сна.

Поскольку первый период внеучебного времени следует за учебными занятиями — наиболее утомительной для учащихся нагрузкой — и предшествует другой трудной работе — приготовлению домашних заданий —он наиболее ответственен в выборе видов деятельности, способствующих полному и быстрому восстановлению работоспособности учащихся.

Однако наблюдения показывают, что при существующем режиме первый период внеучебного времени в интернатных учреждениях в большинстве случаев не вызывает улучшения функционального состояния организма учащихся. Несмотря на многочисленные указания гигиенистов на то, что после учебных занятий в школе наиболее благоприятное воздействие на функциональное состояние центральной нервной системы учащихся оказывает пребывание на воздухе, до сих пор в первый период внеучебного времени в интернатных учреждениях, как показывают исследования (по данным Института гигиены детей и подростков Минздрава СССР в 62,6%), включаются такие виды внеучебной деятельности, которые по своему характеру или в силу нерациональной организации представляют для учащихся дальнейшую дополнительную нагрузку сразу после учебной работы. Это — лекции, беседы, классные собрания, экскурсии в музеи, труд в мастерской, просмотры кинофильмов как учебных, так и художественных, занятия в кружках и т. д.

Указанные виды внеучебной деятельности не восстанавливают сниженной за время учебных занятий работоспособности воспитанников, потому что нагрузка падает на те же участки коры головного мозга, которые были заняты учебной деятельностью.

Организованный таким образом первый период внеучебного времени снижает работоспособность и активность учащихся во время подготовки домашних заданий.

Наибольшее число отвлечений от занятий отмечается после работы в мастерской (46,1%), после просмотров кинофильмов (36,3%). Наименьшее число отвлечений наблюдается после пребывания детей на воздухе (15,8%). Поэтому все виды деятельности, не связанные с двигательной активностью учащихся на воздухе, рекомендуется заменять различными видами активного отдыха на воздухе установленной продолжительности.

Так, прогулка на пришкольном участке в сочетании с подвижными играми средней интенсивности может продолжаться

1,5 часа; экскурсии в природу — до 2 часов, общественно полезный труд на пришкольном участке — от 1 до 1,5 часов, а продолжительность спортивных игр должна быть различной, в зависимости от их вида: волейбола, бадминтона — до 1,5 часов; футбола — до 1 часа; катание на коньках — до 1,5 часов, ходьба на лыжах — до 2 часов.

При указанной продолжительности эти виды деятельности в первый период внеучебного времени приводят к улучшению функционального состояния центральной нерной системы воспитанников и более высокой рабочей активности, что способствует улучшению качества самой работы. Увеличение продолжительности каждого из указанных видов деятельности вызывает неблагоприятное воздействие на организм детей.

Врачам, педагогам и воспитателям школ-интернатов, школ и групп продленного дня необходимо добиваться, чтобы все учащиеся перед приготовлением домашних заданий находились на воздухе не менее 1,5 часов.

При включении спортивных игр в режим дня воспитанников медицинскому персоналу и педагогическому коллективу интернатных учреждений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей, особенно детей с отклонениями в состоянии здоровья, нуждающихся в ограничении физической нагрузки. В то же время для таких детей следует предусматривать дополнительное пребывание на воздухе, а в некоторых случаях — дневной сон.

Особого внимания врачей, педагогов и воспитателей требует организация подготовки домашних заданий. Выполнение домашних заданий (самоподготовка) необходимо проводить в условиях, отвечающих гигиеническим и педагогическим требованиям (чистое, хорошо проветренное помещение; мебель, соответствующая росту учащихся, оптимальная освещенность рабочих мест и т. д.).

Объем домашних заданий должен быть строго нормирован. Нельзя допускать длительных занятий, так как они приводят к переутомлению, резкому снижению работоспособности детей и плохому качеству выполнения домашних заданий, а кроме того, сокращают время отдыха учащихся. Самоподготовка учащихся 1—2-х классов должна занимать не более 1 часа; 3—4 классов — 1,5—2 часа; 5—6 классов — 2—2,5 часа; 7—8 классов — 2,5—3 часа.

Очень важно педагогам и воспитателям учитывать, что некоторые воспитанники, в силу своих индивидуальных и типологических особенностей высшей нервной деятельности, а в некоторых случаях и по состоянию здоровья, не могут готовить

уроки, особенно устные, вместе со всем классом: им мешают другие ученики; они быстрее утомляются, часто отключаются и в результате сами нарушают дисциплину, некоторые могут готовить устные предметы только «вслух» и т. д. В связи с этим школьникам средних и старших классов для приготовления устных домашних заданий, конечно, с учетом их успеваемости и поведения, следует использовать, помимо классных комнат, и другие помещения — игровые, гостиные.

Это позволяет учащимся заниматься приготовлением уроков согласно их индивидуальным способностям, приучает к самостоятельности, а также создает возможность учащимся, закончившим приготовление уроков, приступить к занятиям по интересам. Кроме того, следует иметь в виду, что бесцельное пребывание учащихся в классе в ожидании, пока все окончат готовить уроки, приводит к дальнейшему их утомлению. Поэтому учеников, закончивших уроки, не рекомендуется задерживать в классных комнатах. При этом их деятельность (на пришкольном участке, в игротеке, в читальне и т. д.) должна быть заранее очень четко спланирована воспитателем или педагогом.

Одновременно с этим необходимо учитывать, что чрезмерная эксплуатация классной комнаты до 9—10 часов в день, даже при хорошей аэрации, ведет к резкому ухудшению ее микроклимата: содержание углекислоты в воздухе в течение всего дня превышает допустимые концентрации, особенно резко возрастая (в 2 раза) к концу приготовления домашних заданий; окисляемость воздуха * также превышает в 2 раза установленную гигиенистами норму (4—6 мг/л $O_2$); температура воздуха классной комнаты превышает норму на 5—6° и достигает 22—23°.

Исследования показывают, что после организованного 10-минутного перерыва во время приготовления уроков у учащихся резко снижается работоспособность по сравнению с той, которая была на первом часу занятий. Это связано с тем, что регламентированный перерыв в самостоятельной работе отвлекает учащихся, мешает сосредоточиться, нарушает ход мыслей.

Учащимся следует предоставлять возможность во время приготовления уроков устраивать самопроизвольные перерывы по завершении какого-то определенного этапа работы, это оказывает благоприятное влияние на их работоспособность и активность.

* Окисляемость воздуха определяется содержанием в нем органических веществ; повышение окисляемости более нормы указывает на загрязнение воздуха органическими веществами.

Индивидуализация приготовления домашних заданий, таким образом, будет способствовать сохранению работоспособности учащихся на более высоком уровне на протяжении всей работы. Это применимо к учащимся среднего и старшего возраста.

Второй период внеучебного времени следует после приготовления домашних заданий, в конце учебного дня, т. е. в период наиболее низкого уровня функций организма учащихся, и от его организации во многом зависит степень восстановления функционального состояния детского организма. Как и в первый период внеучебного времени, после приготовления домашних заданий в большей степени восстанавливает сниженную работоспособность учащихся двигательная деятельность на воздухе.

Однако организация внеучебного времени учащихся должна не только способствовать сохранению благоприятного уровня функций детского организма на протяжении дня, но и создавать учащимся возможность заниматься самыми различными видами внеучебной деятельности. В связи с этим, при условии пребывания детей на воздухе в первом периоде внеучебного времени, во второй внеучебный период учащиеся могут заниматься в кружках, участвовать в различных пионерских и зрелищных мероприятиях, репетировать выступления в концертах, играть в тихие игры, читать, смотреть телевизор и т. д. Но при этом обязательным условием, сопутствующим этой деятельности, является заинтересованность в ней учащихся, занятие по желанию, а не по принуждению, интересная игровая форма той или иной деятельности. При таком условии указанная деятельность оказывает положительное эмоциональное влияние на учащихся и благодаря этому улучшает функциональное состояние их организма.

Продолжительность таких видов деятельности, как занятия в кружках, чтение, различные виды пионерской работы, тихие игры и рукоделие должна составлять не более 1,5 часов, желательно с 10-минутным перерывом через 45 минут от начала деятельности.

Просмотры телепередач и диафильмов, безусловно, могут быть рекомендованы для второго периода внеучебного времени. Однако, поскольку этот вид деятельности представляет для учащихся значительную зрительную нагрузку, педагогам следует регламентировать их частоту (не более 2 раз в неделю), а продолжительность — для детей младшего школьного возраста до часа, для среднего и старшего возраста — до 1,5 часов.

Мероприятия, оказывающие большое эмоциональное воздействие на учащихся (массовые общешкольные вечера, пионерские сборы и т. д.), а также спортивные соревнования, приводящие и к значительным энерготратам, следует проводить в начале недели, когда у учащихся еще не наступило утомление.

Таким образом, следует не только правильно устанавливать вид внеучебной деятельности и его продолжительность в каждый отдельный «отрезок» дня, но и правильно сочетать виды внеучебной деятельности на протяжении всего дня и рационально их распределять в течение недели.

Наилучшим сочетанием видов деятельности является: в первом периоде внеучебного времени — двигательная деятельность детей на воздухе (прогулки, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на пришкольном участке, экскурсии «в природу»), а во втором внеучебном периоде — деятельность эмоционального характера (зрелищные мероприятия, занятия в кружках, чтение, репетиции, тихие игры, пионерские сборы и т. д.).

Включение же и в первый и во второй периоды внеучебного времени аналогичных видов деятельности, связанных, главным образом с пребыванием детей в помещении и во многом по своей организации дублирующих учебные занятия приводит к нарастанию утомления к концу дня. Например, такие сочетания, как в первом внеучебном периоде — занятия в кружке, во втором — просмотр кинофильма или в первом периоде — собрание, во втором — лекция и т. д. не могут быть рекомендованы.

Спортивные игры должны быть включены только один раз в день: либо в первый, либо во второй внеучебный период. Сочетания рекомендуемых видов деятельности следует распределять равномерно в течение недели, чтобы деятельность учащихся была разнообразной (см. приложение).

Многие из видов деятельности, которыми занимаются учащиеся во внеучебное время, представляют для них серьезную нагрузку и поэтому нуждаются в ограничении продолжительности. Это в полной мере относится, например, к такому виду внеучебной деятельности, как самообслуживание. Нерациональная организация этого вида деятельности приводит к неблагоприятным сдвигам в функциональном состоянии организма учащихся. Так, дежурство воспитанников по школе-интернату в течение целого дня, даже при отсутствии значительной физической работы, но вследствие однообразия и монотоннос-

ти, приводит к переутомлению, о чем свидетельствует появление жалоб на усталость и головную боль. При этом неблагоприятные сдвиги высшей нервной деятельности наступают даже при исключении учебной нагрузки учащихся.

В связи с этим, дежурства по школе-интернату в течение целого дня должны быть исключены из практики самообслуживания, целесообразнее делить дежурства в течение дня на два класса, или в крайнем случае, на это дежурство назначать 2 группы учеников, которые выполняли бы необходимую работу по очереди.

Педагогам и воспитателям следует ограничивать продолжительность труда по самообслуживанию в течение дня для учащихся 1-х классов до 30 минут, для учащихся 2—4 классов до 1 часа и для учащихся 5—8 классов до 1,5 часов.

В рациональной организации нуждается и внеучебное время учащихся от момента подъема до начала занятий в школе. При существующем режиме, как правило, на утренний туалет, зарядку, уборку постелей, завтрак и переход в школу дети тратят около часа, оставшееся время тратится нерационально. Поскольку систематическая утренняя 30-минутная прогулка способствует более высокому исходному уровню работоспособности, ее необходимо ежедневно включать в режим дня учащихся. Обязательная утренняя прогулка ни в коей мере не снимает необходимость в прогулке перед сном, которую обязательно следует проводить в течение 20-30 минут.

Контроль за проведением вечерней прогулки в интернатных учреждениях возлагается на воспитателей каждого класса, в то время как за организацию утренней прогулки отвечают дежурные воспитатели.

Для учащихся, занимающихся во II смену и находящихся на режиме продленного дня, организацию внеучебного времени также необходимо начинать с прогулки, после которой следует подготовка домашнего задания. Режим должен быть построен таким образом, чтобы между самоподготовкой и уроками у учащихся был отдых не менее 2-х часов. Этот отдых должен проводиться на свежем воздухе, активно, с максимальным отключением от умственной деятельности, с питательным обедом за 30—40 минут до начала занятий.

Гигиенически правильная организация внеучебного времени до уроков, до и после приготовления домашних заданий повышает работоспособность организма воспитанников на протяжении дня, недели и всего учебного года. Увеличение дви-

гательной активности детей и времени их пребывания на воздухе способствует лучшему функциональному состоянию сердечно-сосудистой системы, укреплению здоровья учащихся.

Некоторые школы-интернаты и школы с продленным днем занимаются по особому варианту режима, включающему в себя единый процесс обучения и воспитания без деления школьного дня на «урочные» и «внеурочные» часы. При таком варианте также необходимо обеспечить чередование учебы, труда и отдыха.

# ПРИМЕРНАЯ СХЕМА

## рекомендуемых видов деятельности и их продолжительность в первый и во второй периоды внеучебного времени на протяжении недели для учащихся интернатных учреждений

| Дни недели | Первый период внеучебного времени (перед приготовлением уроков) | | Второй период внеучебного времени (после приготовления уроков) | |
|---|---|---|---|---|
| | виды деятельности | продолжительность (в часах*) | виды деятельности | продолжительность (в часах*) |
| Понедельник | Подвижные игры на воздухе | 1,5 | Занятия в кружках | 1,5 |
| Вторник | Весной—осенью одна из спортивных игр: | | Общешкольный вечер самодеятельности, концерт, посещение театра, общешкольное мероприятие и т. д. | 1,5 |
| | волейбол | 1,5 | | |
| | бадминтон | 1,5 | | |
| | футбол | 1,0 | | |
| | Зимой: | | | |
| | катание на коньках | 1,5 | | |
| | или ходьба на лыжах до | 2,0 | | |
| Среда | Экскурсия в природу | 2,0 | Просмотр телепередачи, диафильмов или тихие игры, рукоделие чтение, просмотр кинофильма | 1,0—1,5<br>1,5 |
| Четверг | Общественно полезный труд на пришкольном участке | 1,5 | Внеклассное мероприятие (литературный диспут или сбор отряда) | 1—1,5 |
| Пятница | Прогулка | 1,5 | Занятия в кружках | 1,5 |

* Продолжительность видов деятельности приводится для учащихся среднего и старшего школьного возраста, для школьников 1—3 классов она несколько меняется.

gost.e-ecolog.ru

VIX-69 г. Зак. 1806 Объем 0,75 печ. л. Тир. 2 000

Типография Министерства здравоохранения СССР