*КОМФОРТНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ*

 *Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности: строгое соблюдение режима школьных занятий; построение урока с учётом работоспособности детей; использование средств наглядности; обязательное выполнение гигиенических требований; благоприятный эмоциональный настрой и.т.д.*

 *Многолетние наблюдения в школах показывают , что около 45 % детей, приходящих в первые классы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья . За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза , число близоруких детей увеличивается с первого класса к выпускным с 4 до 12% , с нервно-психическими расстройствами от 5 до 16%, нарушениями осанки с 2 до 17%.*

 *Давно известно, что построение учебного процесса должно учитывать особенности физиологии растущего организма и соответствовать гигиеническим нормам. . Но почему-то сейчас эти нормы не всегда выполняются. Например, физкультурные паузы на уроках издавна считаются традиционным элементом. Как показали исследования, реально они проводятся только в начальной школе.*

 *Создание хорошего психологического климата на уроке — важное, но не единственное средство повышения работоспособности детей. Известно, что даже в самых благоприятных условиях работающий человек постепенно устает. Это справедливо, особенно для первоклассников, организм которых еще недостаточно окреп. В связи с этим на уроках применяются специальные меры предупреждения переутомления.*

 *Физкультминутки на уроке — наиболее эффективное средство для снятия напряжения, усталости. Они обязательны во всех классах, не только в I. Вообще кратковременные физические упражнения в процессе любой, тем более умственной, деятельности — элемент культуры труда. Привычку к ним легче всего привить с детства. Так что в организации физкультминуток на уроке имеется и воспитательный аспект.*

 *Все без исключения учителя понимают необходимость и целесообразность периодического минутного отдыха детей во время учебных занятий. Но часто про физкультминутки вспоминают лишь тогда, когда в классе поднимается шум, дети перестают быть внимательными, не слушают объяснения учителя, ответы друг друга. Нередко можно услышать на уроке такое: «Ну, вижу, вы совсем устали, давайте отдохнем. Встаньте, выйдите из-за парт». Иногда и вообще не бывает никаких упражнений, перерывов: показалось, что дети не устали, увлечены делом; не хватает времени на изучение материала; в классе есть недисциплинированные дети, которые во время упражнений начинают толкаться, поднимают шум, возню, долго потом не успокаиваются и т. д.*

 *Готовясь к любому уроку, учитель должен заранее обдумывать, в какие моменты работа учеников будет наиболее напряженной, не приведет ли намеченный объем учебной нагрузки к перенапряжению, наметить необходимые меры его предупреждения, в том числе и комплекс подходящих физкультминуток. Учителю нужно быть чутким, последовательным, оберегая своих учеников от переутомления на уроке.*

 *Скорость наступления утомления зависит от состояния нервной системы школьника, величины и характера нагрузки. Учащиеся чаще утомляются при длительном ограничении двигательной активности, однообразной, монотонной деятельности. Поэтому учителю нужно чередовать различные виды деятельности на уроке и проводить их в игровой форме.*

 *Признаки утомления (у младших школьников), как правило, нестойкие. Во время отдыха на уроке, перемене или после возвращения из школы они быстро исчезают. Поэтому динамические паузы необходимо проводить на всех уроках, а в перемену проводить подвижные игры.*

 *Но не следует забывать о нагрузках домашними заданиями.*

 *Этот вопрос напрямую связан со здоровьем ребёнка. Желание школы дать больше знаний часто приводит к резкому увеличению нагрузок, связанных с выполнением домашних заданий и в конечном результате приводит к ухудшению состояния здоровья детей. Медики справедливо бьют тревогу.*

 *Из этого исходит актуальность решения вопроса о доле домашних работ в общем объёме нагрузок школьника. Грамотный подход к объёму, дозировке домашних заданий может в какой – то степени сохранить здоровье учащихся. Кроме того, это положительно повлияет на развитие познавательного интереса учащихся, поможет сформировать у них самостоятельность, организованность, умение рационально использовать своё свободное время, ценить его.*

 *Домашние задания даются учащимся с учётом возможности их выполнения в следующих временных пределах:*

 *в 1 классе (со второго полугодия) - до 1 часа;*

 *во 2 классе – до 1,5 часа;*

 *в 3 – 4 классах – до 2 часов;*

 *в 5 – 6 классах - до 2,5 часа;*

 *в 7 – 8 классах - до 3 часов;*

 *в 9 – 11 классах - до 4 часов.*

*Творческие задания по возможности задавать на несколько дней и не требовать их точного выполнения на следующий день.*

*. Объём письменной домашней работы не должен превышать третьей части объёма работы, выполненной в классе.*

 *Надо помнить, что домашнее задание не должно дублировать классную работу, его выполнение не должно превращаться в тренировку только памяти – желание запомнить как можно лучше текст учебника. Это должна быть работа по применению, использованию тех знаний, которые ученик получил в классе. Лучший вариант домашней работы – это творческий и дифференцированный её характер. Совсем не обязательно, когда все дети получают одно и то же задание. Наоборот, работа в классе по обсуждению домашних заданий будет значительно интереснее и продуктивнее, если эти задания разные. В этом случае возникает учебный диалог: школьники могут дополнить высказывания друг друга, предложить другие способы решения одной и той же задачи, спорить и рассуждать.*