ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ РЕБЕНКА?

Любой учитель хорошо знает, что дети одного и того же возраста значительно отличаются друг от друга не только по своим способностям, темпу усвоения знаний, но и по работоспособности, по утомляемости при одной и той же нагрузке. На глаз видно, что кто-то из детей с трудом высиживает урок-два, кто-то может интенсивно работать весь день, а кто-то уже с первого урока не может сосредоточиться. С чем же связаны индивидуальные особенности работоспособности, как они проявляются?

Доказано, что индивидуальные особенности работоспособности зависят от большого количества различных факторов. Это прежде всего физическое развитие ребёнка, функциональное состояние организма, индивидуальные особенности высшей нервной деятельности, состояние здоровья, эмоциональное состояние и др.

До начала уроков примерно половина детей в младшем школьном возрасте имеет средний уровень работоспособности, обеспечивающий хорошую работу на уроке, хорошее усвоение материала. Около 30 % детей имеет высокую работоспособность и примерно 20% школьников имеют низкий уровень работоспособности. Эти исходные уровни работоспособности оказывают большое влияние на развитие утомления. Так, дети с высоким и средним уровнем работоспособности утомляются только при интенсивной и длительной работе, а дети с низким уровнем работоспособности могут быстро утомляться даже при малоинтенсивной и непродолжительной работе.

Для того, чтобы учитывать динамику работоспособности в процессе учебных занятий, необходимо знать, какие существуют типы индивидуальной дневной динамики работоспособности. По динамике изменений в течение дня можно выделить:

1. – ровный илиустойчивый тип работоспособности. При этом работоспособностьможет быть и на высоком, и на среднем, и на низком уровне;
2. – исходный высокий уровень сохраняется до середины дня и резко снижается в конце дня;
3. - исходный уровень снижается к середине дня и остается таким до конца дня;
4. - непрерывное снижение уровня работоспособности от начала к концу дня;
5. - при низком или среднем исходном уровне работоспособность улучшается только к концу дня;
6. – при низком или среднем исходном уровне работоспособность повышается к середине дня и сохраняется до конца дня;
7. – при низком или среднем уровне работоспособность повышается в течение дня;
8. – улучшение работоспособности в первой половине дня и ухудшение во второй.
9. Ухудшение работоспособности в первой половине дня и улучшение во второй.

Разумеется, учитель не может, да и не должен определять тип работоспособности каждого ребенка, но знать, что вариантов достаточно много, что они различны, необходимо. Это поможет не только правильно построить урок или занятие, но и найти более адекватный подход к разным ученикам.

Динамика работоспособности может быть различной и в течение дня, в течение урока. На сохранение высокого уровня работоспособности и на благоприятную динамику оказывают влияние различные факторы, но в качестве первого и, пожалуй, основного для младших школьников назовем состояние здоровья ребенка. При этом мы имеем в виду комплексную характеристику состояния здоровья, учитывающую физическое и психическое развитие ребенка, функциональное состояние, наличие или отсутствие хронических заболеваний, степень сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Рассказывая о детях ослабленных, часто болеющих, о детях с отклонениями психоневрологического статуса, мы упоминали о том, что эти дети чаще всего отмечаются неблагополучные изменения работоспособности в течение дня (как III и IV типы). Среди этих детей чаще встречается ослабевающий и неровный тип работоспособности на уроке. Но и у здорового, хорошо успевающего ребёнка может быть резко снижена работоспособность после болезни.

Большую долю в устойчивость работоспособности вносят особенности высшей нервной деятельности.

Дети с сильным, уравновешенным, подвижным типом нервной системы (сангвиники) обычно имеют повышенную активность. Они энергичны и быстро включаются в работу, на уроке внимательно слушают, тянут руку ( готовы и хотят отвечать), легко переключаются на новую работу и новый вид деятельности и могут достаточно долго работать не утомляясь.

Дети с сильным, неуравновешенным, инертным типом нервной системы (холерики) отличаются тем, что реактивность у них преобладает над активностью; они нетерпеливы, несдержанны, труднее перестраиваются и переключаются на новый вид деятельности.

Дети с сильным, уравновешенным инертным типом нервной системы (флегматики) медленно сосредоточивают свое внимание, трудно и долго включаются в работу.

Дети со слабым типом нервной системы малоактивны, их не видно и не слышно ни на уроке, ни на перемене. Они не тянут руку, очень робки, медлительны, малейшее затруднение отвлекает их, они не умеют работать не отвлекаясь, быстро утомляются, и, естественно, динамика работоспособности у этих детей неблагоприятного типа.

Не меньшее значение в сохранении высокой работоспособности играет мотивация , интерес ребёнка к тому, что он делает. Когда спрашиваешь учителя или родителей, может ли ребенок определенное время работать не отвлекаясь, без ошибок, то в ответ чаще всего услышишь: «если интересно, да» Любой учитель знает это правило, знает, что заинтересовать младшего школьника самой учебной деятельностью чрезвычайно трудно, но уж если интерес есть, то результат будет обязательно. В то же время надо учитывать, что интересы младших школьников еще не достаточно действенны, сами по себе они не поддерживают учебную деятельность, неустойчивы (учебный материал и задания быстро надоедают, особенно когда не очень удаются), при этом работоспособность резко падает. В таком случае обычно говорят «утомительная работа». Но и педагоги, и психологи отмечают, что порой до конца начальной школы у детей не появляется интерес к преодолению трудностей в процессе учебной работы. Это происходит потому.ю что школьников ориентируют не на саму работу, а лишь на конечный результат (оценку, отметку), не на активную творческую работу, а на удачный случай «спросят – не спросят».

Если активно не формировать у детей интерес к учению как таковому, то уже к концу первого полугодия желание учиться и даже ходить в школу резко снижается. Особенно сильно проявляется у детей со слабым типом нервной системы. Они, как правило, не успевают за общим темпом работы в классе, быстро теряют интерес к ней, сильно утомляются. Столь же быстро это происходит и у ослабленных , часто болеющих детей. Итак, индивидуальные особенности работоспособности зависят не только от состояния здоровья, особенностей высшей нервной деятельности, но и от того, начнем ли мы с первых дней пребывания в школе учить ребенка учиться. От совокупности всех этих факторов будет зависеть успешность обучения , не только в первом классе, но, пожалуй на протяжении всех лет учебы ребёнка в школе.

Перечисляя факторы, оказывающие существенное влияние на работоспособность ребёнка, мы говорили в основном о «внутренних « факторах, связанных с самим ребенком, его физическим и психическим состоянием, не менее важное значение имеют и «внешние» факторы, которые также влияют на уровень и динамику работоспособности. Основным из них является рациональная организация режима дня.

Удивительно, но, когда речь идет о рациональной организации режима дня школьника, и родители и учителя считают этот вопрос несущественным, не требующим специального внимания. В то же время нерационально организованный режим ведет к резкому снижению работоспособности и неблагоприятной динамике.

Что же такое рационально организованный режим дня? Во-первых, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка. Во-вторых, достаточный отдых на свежем воздухе. В-третьих, регулярное и полноценное питание и , наконец, достаточный по продолжительности сон со строго установленным времени подъема и отхода ко сну. Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребенка. Конечно, следить за правильной организации режима дня школьников должны прежде всего родители., но и учитель не должен оставаться в стороне: он может и обязан объяснить и родителям, и детям необходимость такого режима, он может и должен контролировать его выполнение.

Итак, ребёнок встал, сделал утреннюю зарядку, которая заряжает его бодростью и прогоняет остатки сна. Затем он завтракает. Завтрак обязательно длжен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе. Занятия в школе приходятся на период наиболее высокой работоспособности. В течение дня, а затем отмечается спад работоспособности. Вот почему вернувшемуся из школы ребенку необходимо сначала пообедать и обязательно отдохнуть. Ни в коем случае не следует сразу же садиться за уроки. Желательно, чтобы отдых был не лежа у телевизора или за просмотром очередной «видяшки», а на воздухе, в активных играх, в движении. По гигиеническим нормативам время прогулки для школьников младших классов 3-3,5 часа в день. Однако столько времени на воздухе проводит лишь 21% всех детей младшего школьного возраста. Нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки в наказание за плохие оценки или плохое поведение, нанося тем самым вред ребенку, его здоровью, еще больше снижая работоспособность, а следовательно , и не давая возможности ребенку улучшить свою учебу.

Лучшим отдыхом для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой является полуторачасовой дневной сон в хорошо проветриваемой комнате, который лучше других видов отдыха восстанавливает работоспособность. Кроме того он способствует разгрузке опорно-двигательного аппарата и поэтому является хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важным элементом режима дня является приготовление домашних заданий. Не секрет, что даже официальное отсутствие домашних заданий вовсе не означает, что ничего на дом не задается. Очень часто их выполнение затягивается на час, а то и надва. Это происходит прежде всего потому, что не сформированы навыки самостоятельной работы, а родители требуют многократного переписывания работ с черновика на чистовик, заставляют делать все в один присест. При этом не учитывют, что максимальная продолжительность работы у младших школьников примерно 30 минут (а у некоторых значительно меньше ). Чтобы ребенку дать возможность отвлечься, расслабиться, для сохранения работоспособности совершенно необходимы 15-минутные паузы.

Имеет значение и время, когда ребенок садится делать уроки. Оптимальным является период с 15 до 17 часов. Если же ребенок садится делать уроки, «когда мама приходит с работы», в 18-19 часов, то такая работа малоэффективна и очень утомительна, так как это время резкого снижения работоспособности. Вот и сидит ребенок, мучается вместе с мамой. Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных , затем переходить к наиболее сложным. Необходимо, чтобы в режиме дня ребенка было время на занятия по интересам, на чтение, присмотр телепередач. Кстати, младшим школьникам не стоит сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным лучше сократить и это время. Не следует забывать и о гигиенических требованиях при просмотре телепередач: ни в коем случае нельзя смотреть лежа, а только сидя на расстоянии от 2 до 5,5 м от экрана, обязателен подсвет сзади, чтобы снизить контрастность экрана.

Важно для ребенка соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Так, первокласснику необходимо спать 11,5 в сутки, включая полуторачасовой дневной сон. Время, когда ребенок ложится спать, не должно зависеть от каких – либо внешних причин, желания или не желания ребенка, оно всегда должно быть одним и тем же. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные гигиенические правила: перед сном не играть в шумные азартные игры, не занимаясь спортом, не смотреть «страшные» фильмы, не устраивать перед сном «взбучку» и т. п. Нет, вовсе не пустяшное дело соблюдение рационального режима дня.