

11. ГИГИЕНА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

(2 часа)

План

1. Работоспособность детей и подростков.
2. Продолжительность урока (занятия). Гигиенические требования к расписанию. Чередование уроков (занятий), различных по деятельности.
3. Гигиена письма и чтения.

Под работоспособностью понимается способность человека развить максимум энергии и, экономно расходуя ее, достичь поставленной цели при качественном выполнении умственной или физической работы. Умственная и мышечная работоспособность тесно связана с возрастом: все показатели умственной работоспособности возрастают по мере роста и развития детей. После длительной, чрезмерной, а также во время монотонной или напряженной работы наступает утомление. Характерным проявлением утомления является снижение работоспособности. Изучение изменений функционального состояния учащихся их центральной нервной системы указывают, что есть предметы менее утомительные и более утомительные. Наиболее устойчивая работоспособность в течение учебного дня наблюдалась у учащихся начальных классов при проведении уроков математики, чтения и русского языка на первых трех часах занятий в их следующей последовательности: русский язык, чтение, математика или математика, чтение, русский язык.

Для первоклассников (детей 6-7 лет) весьма затруднителен процесс письма. Это обусловлено морфофункциональными особенностями детей. Чтение - также весьма затруднительный для учащихся I-IV классов процесс. Большую нагрузку испытывают глазодвигательные мышцы. Особенно утомительны обратные движения глаз, обусловленные потерями читаемого текста и необходимостью в связи с этим возвращаться к уже прочитанному тексту.

Контрольные вопросы

1. Расскажите о работоспособности детей и подростков.
2. Какова рекомендуемая СанПиНом продолжительность урока?
3. Перечислите гигиенические требования к расписанию.
4. Зачем необходимо чередовать уроки, различные по деятельности?
5. Что понимается под гигиеной письма и чтения?