

Условия обучения.

Школа и семья – это два социальных института, от согласованных действий, которых зависит эффективность процесса воспитания и обучения ребенка. Сотрудничество школы и семьи состоит в создании благоприятных условий для личностного развития и роста детей, организации активной жизни человека, ведущего достойную жизнь. Как школа, так и семья должны учитывать **обязательные условия обучения: режим, соблюдение санитарно-гигиенических требований, наличие методического обеспечения.** Без этих требований невозможно эффективное обучение и воспитание ребёнка.

Что такое режим дня, в чем его важность и значение? Режим дня ребёнка — это распорядок различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Строгое соблюдение режима дня повышает работоспособность ребёнка, предохраняет организм от переутомления, укрепляет здоровье и обеспечивает повышение успеваемости учащихся. При построении режима дня школьника следует учитывать состояние его здоровья. Для учащихся с ослабленным здоровьем — с туберкулезной интоксикацией, ревматизмом, зараженных глистами и для школьников, недавно перенесших ангину, грипп, корь, скарлатину, дифтерию, должен быть установлен так называемый облегченный режим, так как у них выносливость организма к нагрузке снижена. В этих случаях для правильной организации режима дня необходимо обратиться за советом к школьному или участковому врачу, который знает особенности здоровья ребенка.

Режим дня здоровых школьников строится с учетом возраста, особенностей деятельности нервной системы, как системы, ведущей и регулирующей основные жизненные процессы. Чем младше школьник, тем менее совершенна его нервная система, тем меньше ее выносливость к нагрузке, тем быстрее наступает утомление. Поэтому в режиме дня младших школьников большее место должно быть отведено для отдыха нервной системы и уменьшена дневная нагрузка.

Особое внимание нужно обратить на организацию жизни первоклассников. Этот возраст является переходным от детского сада с его режимом к школе, где предъявляются большие требования к организму в отношении нагрузки.

В преподавании широко используется наглядный метод обучения, так как для детей младшего возраста характерно преобладание образного, конкретного восприятия. В семье также необходимо строить домашний режим с учетом особенностей детей 7-летнего возраста. Нельзя заставлять ребенка долго заниматься одним и тем же видом деятельности, например, длительно писать, читать, лепить или рисовать. Занятия должны продолжаться не более 15—20 минут, после чего следует переключить внимание ребенка на что-либо другое, сделать несколько наиболее простых физических упражнений или провести небольшую игру. Легкая истощаемость центральной нервной системы детей 7-летнего возраста требует и более продолжительного пассивного отдыха в виде сна. Сон для 7-летних школьников должен быть не менее 12 часов в сутки, при этом 1 час лучше отводить на послеобеденный сон.

Основным видом деятельности школьников является учебная работа в школе и дома. В школе определенная продолжительность занятий устанавливается соответственно возрастным особенностям. На основании специально проведенных исследований предложена следующая продолжительность приготовления домашних заданий: для школьников 1-го класса — 45 минут — 1 час, 2-го класса — 1 — 1,5 часа, 3—4-го класса — 1,5 — 2 часа, 6—7-го класса — 2—2,5 часа и 8-го класса — 3 часа. При такой длительности приготовления домашних заданий работа выполняется успешно и без заметных признаков утомления. Если приготовление домашних заданий затягивается, то школьники продолжают работать при сниженной работоспособности, затрачивают больше сил, однако качество выполнения задания страдает, в письменных работах делается много ошибок, учебный материал усваивается хуже.

Чтобы хорошо выполнить домашние задания, дети должны отдохнуть после школы. Наиболее целесообразно сделать перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома продолжительностью не менее 2,5 часов, при этом большую часть перерыва школьники должны гулять или играть на открытом воздухе в игры, дающие умеренную физическую нагрузку.

После перерыва, приема пищи и отдыха учащиеся первой смены могут выполнять домашние задания. Учащимся второй смены для приготовления уроков нужно отвести утренние часы.

Для приготовления домашних заданий каждый школьник нуждается в определенном постоянном и удобном месте за общим или специальным столом. Определенные часы и постоянная обстановка стимулируют внимание, и учебный материал усваивается успешнее.

Рабочее место должно быть удобным, а это возможно только в тех случаях, когда размеры стола и стула соответствуют росту учащегося. Только при соблюдении этого важного условия можно добиться правильной позы школьника при выполнении домашней работы. При этом нельзя забывать, что рабочее место должно быть хорошо и правильно освещено. Если отдельного стола и стула школьнику обеспечить не удастся, то при организации домашней учебной работы за общим столом младшим школьникам можно положить на стул одну — две хорошо выстроганные доски, а под ноги подставить скамеечку для опоры. Родителям необходимо наблюдать за позой детей во время занятий, помочь им выработать привычку сидеть правильно. Правильная посадка и соответствующие условия обеспечивают хорошее зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствуют выработке правильной осанки. Как уже указывалось, свежий воздух способствует повышению умственной работоспособности. Поэтому до начала занятий и во время перерывов следует хорошо проветривать помещение, а в теплое время года заниматься при открытой форточке или при открытом окне.

Школьник должен следить за порядком на своем рабочем месте, где он готовит домашние задания, содержать в порядке книги, тетради, игрушки.

Посильная физическая работа, соответствующая возрасту, укрепляет здоровье детей, совершенствует сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшает мышечную и нервную деятельность организма. Одним из существенных элементов режима дня учащегося является отдых. Напряженная умственная работа, каковой являются учебные занятия в школе и дома, приводит к утомлению, истощению нервных клеток головного мозга и всего организма в целом. Чтобы предупредить утомление организма, важно уметь организовать своевременный отдых. Наилучшим активным отдыхом для школьников считается подвижная деятельность, особенно полезная в условиях пребывания детей на свежем воздухе. Чистый, свежий воздух оказывает большое оздоровительное влияние на организм, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает сопротивляемость к инфекции. Школьники могут заниматься в одной из спортивных секций при школах или в юношеских спортивных школах.

Отсюда вытекает ещё обязательное условие обучения – это соблюдение санитарно-гигиенических требований. Привитие детям норм и навыков здорового образа жизни должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, направленным на:

- улучшение собственного физического и психического состояния;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью,

особенно условий труда и быта:

— адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на оздоровление.

Осуществлять гигиеническое обучение и воспитание школьников, формирование норм здорового образа жизни необходимо по следующим приоритетным направлениям:

- здоровье и здоровый образ жизни;
- режим дня, учебы, отдыха;
- основы рационального питания;
- значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья;
 - личная гигиена;
 - предупреждение инфекционных заболеваний;
 - общественная гигиена и охрана окружающей среды;
 - гигиенические вопросы трудового обучения;
- предупреждение травм и оказание первой медицинской помощи;
 - гигиенические аспекты полового воспитания;
- пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.

Ещё одним важным условием успешного обучения является наличие методического обеспечения учителей, родителей и детей. Если преподаватели обеспечены учебно-методическими пособиями, необходимой литературой для обучения детей, а главное соответствующим опытом по её применению, то родители, как правило, порой не задумываются о такой необходимости. Современные прилавки наполнены разного рода литературой: книги по обучению и воспитанию детей; методические пособия; игры и упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоционально-волевой и интеллектуальной сфер ребёнка; схемы; хрестоматии; рабочие тетради; атласы; карточки-задания; раздаточный материал и многое другое. Но не всегда это разнообразие можно использовать. При выборе литературы и учебных пособий родителям следует обращать внимание на рекомендации различных специалистов, в первую очередь – это педагоги-воспитатели, психолог, логопед, дефектолог, социальный педагог и др. Важно помнить, что эти и другие специалисты могут обеспечить родителей и ребёнка квалифицированной помощью. Ориентируясь на их рекомендации, можно выбрать подходящую литературу, освещающую различную тематику: возрастные и физиологические особенности ребёнка; особенности развития познавательной сферы; нежелательное поведение; агрессия; гиперактивность; дефицит внимания; особенности обучения детей с отклонениями в развитии; решение конфликтных ситуаций и многое другое.

Рассмотренные выше методы, средства, формы и условия обучения достаточно широко используются как педагогами, так и родителями в семейном воспитании. Активность родителей помогает детям разрешать проблемные ситуации в процессе обучения, способствует наиболее эффективному усвоению детьми знаний, умений, навыков. При этом **родителям** не обязательно иметь специальное **образование**, им достаточно наличие времени, терпения и веры в успех.