ВЛИЯНИЕ НА ЦЕЛОДНЕВНОТО ОБУЧЕНИЕ ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ПЪРВИ КЛАС

Във връзка с въведеното целодневно обучение на учениците от първи и втори клас, както и с предстоящото поетапно въвеждане на целодневното обучение на учениците до седми клас, Министерство на здравеопазването е възложило на Националния център по обществено здраве и анализи да извърши проучване на тема: „Влиянието на целодневното обучение при ученици от първи клас". Проучването е представително за гр. София и проведено в началото и в края на учебната 2010/2011 г. в пет столични училища.

Резултатите от проучването и изводите, които са на специалистите, реализирали проучването са както следва:

1. Психо-физична оценка на динамиката на работоспособността на първокласниците показва, че както в началото, така и в края на учебната година дневното и седмичното учебно натоварване води до напрежение на механизмите на сърдечно-съдовата регулация при учениците на целодневно обучение. Основното учебно натоварване е за сметка на сутрешните редовни занятия. При почти всички ученици, след завършване на учебните часове е констатирано занижено ниво на работоспособност.
2. Седмичният хорариум на първокласниците в обследваните училища варира между 23-25 часа. Учебната натовареност във всички изследвани първи класове отговаря на изискванията на Нар.№24/2006 г на МЗ за здравните изисквания при изготвяне и спазване на седмичните разписания при учебните занятия. Резултатите от проучването на целодневната организация на обучение показват, че режимът на първокласниците в следобедните часове е приблизително еднакъв. В училищата, които са на двусменно обучение, поради недостига на учебна база, не се осигурява самостоятелна класна стая за всички първи класове за провеждане на следобедните занимания, което налага сформиране на сборни групи. В рамките на целодневното обучение, учениците прекарват средно пет астрономични часа на чиновете, от които 2 часа са за самоподготовка. При провеждане на проучването е констатирано, че само една част от учениците не успяват да подготвят домашните си в рамките на следобедната самоподготовка, не защото времето е недостатъчно, а защото са преуморени и трудно се концентрират.
3. Оценка на физическото развитие на здравния статус на първокласника е изготвена въз основа на регистрираните в ЛАК данни от профилактичните прегледи проведени от личните лекари на първокласниците. Анализът от резултатите на профилактичните прегледи показва, че здравословното състояние на учениците е добро.
4. Учебната среда в голяма степен отговаря на нормативните изисквания. Класните стаи са обзаведени с нови едноместни и двумесечни чинове, които отговарят на антропометричните данни на учениците. Монтирани са закачалки или индивидуални шкафчета, в които първокласниците оставят раниците си в понеделник и ги вземат в петък. Спортната база е недостатъчна, което налага приспособяване на класни стаи като „втори" физкултурен салон за най-малките ученици. По отношение на храненето, за първокласниците, които са на целодневно обучение са осигурени подкрепителни сутрешна закуска и обедно хранене. Следобедна закуска не е осигурена.

5. Резултатите от анкетното проучване показват, че 78% от родителите одобряват въвеждането на целодневното обучение, но само 9,8 от тях смятат, че то трябва да е задължително. Преобладаващата част от анкетираните учители (73%) одобряват въвеждането на целодневното обучение, но при наличие на определени условия, каквито в повечето от включените в изследването училища все още няма - достатъчно финансиране, обезпечаване с допълнителни стаи, условия за отдих на децата.

Заключението, направено след приключване на проучването е, че целодневното обучение във вида, в който се провежда в изследваните училища , *не се отразява неблагоприятно върху здравето на децата.* Преобладаващата част от изследваните първокласници се адаптират успешно към условията на целодневното обучение.

Във връзка с гореизложеното, с цел оптимизиране на целодневното обучение и постигане на благоприятен ефект върху здравето на децата, МЗ дава следните препоръки:

- да се планират по-големи и по-разнообразни междучасия с оглед намаляване на умората при провеждане на сутрешните редовни занятия. Заниманията, които се провеждат след обяд, да се редуват с почивки през 30-35 минути;
- часовете за самоподготовка да се намалят от 2 астрономични часа на 1 ч. – 1.30 ч. за сметка на заниманията по интереси и спорт;
- седмичният хорариум да се състои от 23-24 часа, при спазване на регламентираните изисквания за съставяне на седмичните учебни разписания.
- В началото на месец ноември да се планира кратка ваканция за малките ученици. Това ще допринесе за поддържане на добро ниво; работоспособност през цялата учебна година и за по-успешна адаптация към учебната среда.
- по време на учебните часове да се планира раздвижване на децата чрез леки физически упражнения. Също така от особена важност е правилният подбор на ученическите раници. Препоръчителното тегло на пълната ученическа раница е 10-15% от теглото на ученика. Физическите упражнения и подходящата раница ще подпомогнат за нормално физическо развитие и превенция на неправилното телодържане и гръбначните деформации.

  За предотвратяване на физическата и психическата умора и опазване здравето на подрастващите, *считаме за необходимо с горепосочените препоръки* да бъдат започнати медицинските специалисти от здравните кабинети в училищата.

  При изготвяне на оценка на седмичните разписания при учениците на целодневна организация, следва да се има предвид, че при дейностите от целодневната организация – самоподготовка, занимания по интереси, организиран отдих и спорт, не се реализират урочни цели и не следва *да се включват в оценката на задължителните учебни часове.*