Автор: В.В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Особого нервно-психического напряжения требует учеба, которая является разновидностью умственного труда и нуждается в регламентациях на основе гигиенических принципов. Оптимальной с гигиенических позиций можно считать организацию, обеспечивающую сохранение устойчивой работоспособности в процессе учебных занятий без развития выраженного утомления. От перегрузок учебными занятиями, прежде всего, страдают самые старательные ученики. В настоящее время педиатры все чаще встречаются с «синдромом отличника», т.е. с хроническим переутомлением учащегося. У девочек-отличниц, например, он проявляется задержкой полового развития, ювенальными кровотечениями, инфантилизмом, а в последующем и нарушением репродуктивной функции. У них эта патология встречается чаще, чем у остальных сверстниц.

Для обеспечения правильного и гармоничного развития детей необходимо, чтобы учебная нагрузка соответствовала их возрастным возможностям и позволяла сохранять работоспособность.

Нельзя забывать, что выполнение любой работы состоит из нескольких периодов:

1 – врабатывания;

2 – устойчивой работоспособности, или оптимального состояния, зависящего от вида работы и состояния организма;

3 – компенсаторной перестройки, когда появляются лишь первые признаки утомления;

4 – утомления при продолжающейся работе.

Изучение колебаний работоспособности учащихся в возрастном аспекте также

позволило выделить несколько периодов, характеризующихся наибольшими неблагоприятными сдвигами работоспособности. Таким первым критическим периодом является начало обучения в школе, когда ребенок должен адаптироваться к новым условиям, нагрузке, обязанностям, режиму. В 5-м классе в связи с введением предметного обучения показатели работоспособности вновь ухудшаются. И, наконец, на завершающем этапе среднего образования из-за увеличения учебной нагрузки наблюдаются значительные изменения работоспособности как в течение дня, так и в течение недели и учебного года. К факторам, способствующим формированию неблагоприятного характера динамики работоспособности, относятся: отклонения в состоянии здоровья; отягощенность раннего анамнеза; неблагоприятные микросоциальные условия; дополнительные нагрузки (музыкальная школа, спортивная секция). Наибольшее негативное влияние оказывает комплексное сочетание неблагоприятных биологических и социальных факторов.

Особой заботы родителей требуют школьники с низким исходным уровнем работоспособности и быстро наступающей в результате учебной работы выраженной усталостью. Эти дети могут быть отнесены к т.н. группе риска.