

Такая система и сегодня может служить действенным примером для всех, кто занят поиском наиболее оптимальной модели ученического самоуправления.

Безусловно, в последние годы изменяются условия функционирования школ, предъявляются новые требования к образовательным учреждениям. Но гениальность педагогики А.С. Макаренко как раз в том и заключается, что она всегда современна, так как ее приоритетом является жизнь, законы развития личности в единстве с природой и обществом.

### **Библиографический список**

1. *Макаренко А.С.* Педагогическая поэма / А.С. Макаренко // Сост., вступ. ст., примеч., пояснения С. Невская. – М.: ИТРК, 2003. – 736 с.
2. *Макаренко А.С.* О воспитании / А.С. Макаренко // Сост. и автор вступ. ст. В.С. Хелемендик. – М.: Политиздат, 1990. – 415 с.

*Е.А. Сидоркина*  
*Руководитель В.С. Третьякова*

### **РЕЖИМ ШКОЛЬНИКОВ В РАБОТЕ МАКАРЕНКО И СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

А.С. Макаренко как один из педагогов, определивший способ педагогического мышления в XX в., не обошел стороной и такой важный вопрос в воспитании детей, как режим. В своей работе «О коммунистическом воспитании» он разработал основные принципы режима, соблюдая которые можно решить проблему организации дня школьников. Режим дня детей и подростков – это порядок чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток [1, с. 112]. Основными принципами организации режима являются следующие.

1. Целесообразность. Все формы режима должны иметь определенный смысл и в глазах коллектива определенную логику. Логика режима должна проверяться, однако не в момент выполнения, а в момент постановления [3, с. 145]. Все требования режима должны быть обоснованы, разъяснены детям и приняты ими.

2. Точность. Все правила жизни и порядок дня не должны допускать никаких исключений и послаблений в смысле времени и места [3, с. 145]. Режим должен соблюдаться ежедневно и беспрекословно, исключения могут быть только в крайних случаях.

3. Общность. Режим должен быть обязательным для всех [3, с. 145]. Требования режима должны соблюдаться всеми, а не только детьми.

4. Определенность. Режим не может сохраняться, если он не обоснован, не регламентирован точными правилами и распределением ответственности [3, с. 146]. Следование определенному режиму требует соблюдения установленных обязанностей от всех участников данного процесса.

5. Ни в коем случае режим не должен скрепляться строевой муштровкой. ... Все это наименее полезные формы в трудовом детском и юношеском коллективе, и они не столько укрепляют коллектив, сколько утомляют ребят физически и психически [2, с. 147]. К режиму нельзя приучить жесткостью.

Существует несколько основополагающих компонентов режима дня: сон, питание, учебная нагрузка, досуг и двигательный режим. В идеале рационально построенный режим дня должен предусматривать достаточно времени для всех видов деятельности ребенка (см. таблицу).

Режим дня школьника [2, с. 64].

Режимные моменты	Возраст (класс)			
	7-9 лет (1-4 класс)	10-12 лет (5-7 класс)	13-14 лет (8-9 класс)	15-16 лет (10-11 класс)
Подъем	7:00	7:00	7:00	7:00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30	7:00-7:30
Завтрак	7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50	7:30-7:50
Дорога в школу	7:50-8:20	7:50-8:20	7:50-8:20	7:50-8:20
Учебные занятия в школе	8:30-12:30	8:30-13:30	8:30-14:00	8:30-14:30
Дорога из школы	12:30-13:00	13:30-14:00	14:00-14:30	14:30-15:00
Обед	13:00-13:30	14:00-14:30	14:30-15:00	15:00-15:30
Отдых	13:30-14:30	-	-	-
Досуг	14:30-16:30	14:30-16:30	15:00-17:00	15:30-17:00
Выполнение уроков	16:30-17:30	16:30-18:30	17:00-19:30	17:00-20:00
Прогулка на воздухе	17:30-19:00	18:30-19:30	19:30-20:30	20:00-21:00
Ужин, свободное время	19:00-20:00	19:30-20:30	20:30-21:30	21:00-21:30
Вечерний туалет	20:00-20:30	20:30-21:00	21:30-22:00	21:30-22:00
Сон	20:30-7:00	21:00-7:00	22:00-7:00	22:00-7:00

Рассмотрим компоненты режима дня с позиции принципов А.С. Макаренко.

**Сон.** Зачастую школьники встают в определенные часы и принцип целесообразности и точности здесь соблюдается. Но вот спать ложатся в одно и то же время довольно редко, так как в конце дня у них находят-ся безотлагательные дела, а родители проявляют снисходительность по отношению к своим детям, что нарушает эти принципы и сводит на нет то, что ребенок встает в одно и то же время. Да, с принципом общности и определенности возникают проблемы, дети, глядя на родителей, которые чаще всего не имеют определенного режима дня, считают, что и им не обязательно следовать какому-то определенному расписанию. Вследствие этого у ребенка начинается хроническое недосыпание, которое приводит к замедлению мыслительных процессов, ослаблению памяти, ухудшает способность к обучению, вызывает чувство вялости, расслабленности или возбуждения. Все это негативно влияет на развитие ребенка. Это ведет к переутомлению, невротизации и повышению риска развития множества серьезных заболеваний. Наиболее частыми причинами недосыпания являются длительное приготовление уроков, пребывание у компьютера, просмотр телепередач.

**Питание.** Совсем не многие родители считают необходимым питаться правильно и в результате не считают нужным прививать правила рационального питания своим детям. Здесь зачастую нарушаются все вышеперечисленные принципы А.С. Макаренко. К сожалению, иногда родители сами содействуют появлению избыточного веса или болезням желудочно-кишечного тракта у своих детей, способствуя неумеренности в пище и нарушению режима питания. Когда наступает время приема пищи, пищеварительная система определенным образом готовится к этому. При отсутствии режима питания этого не происходит. В результате нарушается нормальное пищеварение и усвоение пищи.

**Учебная нагрузка.** Обусловливается учебными планами, программами, организацией учебно-воспитательного процесса, в том числе расписанием уроков, факультативных занятий, внеклассной и внешкольной деятельности учащихся и др. Отрицательное влияние на здоровье детей школьного возраста оказывает перегрузка учебными занятиями в школе и дома. Родители, стремясь дать ребенку как можно больше знаний, порой забывают о том, что он еще не в силах справляться с такими нагрузками, тем самым нарушают принцип целесообразности. Переизбыток дополнительных занятий вместо желаемого развития может дать противоположный результат, и ребенок начнет отставать от сверстников. И если ребенок не проявляет интереса к каким-либо дополнительным занятиям, то лучше узнать про его новые увлечения и

помочь ему развиваться в этом направлении. К тому же в школе уровень требований растет с каждым годом. Это приводит к дефициту времени у школьников, что, в свою очередь, является причиной утомления, которое переходит в переутомление. В результате всего этого время, в течение которого ученики выполняют домашние задание, становится еще более продолжительным, что лишает их времени на отдых.

**Досуг.** В последнее время практически вся досуговая деятельность школьников сводится к пребыванию у компьютера, которое добавляется к времени, проводимому за компьютером при выполнении домашнего задания. Зачастую это время никак не лимитируется родителями, а если и предпринимаются попытки, то без особого успеха (нарушение принципов точности и определенности). Такое времяпрепровождение грозит несколькими отрицательными для ребенка последствиями. Первое – это довольно ощутимый эмоциональный стресс. Второе – очень сильная нагрузка на зрительные органы, которые у подростка окончательно еще не сформированы. Третье – стесненная поза, негативно влияющая на позвоночник. Четвертое – низкочастотное электромагнитное излучение монитора. Пятое – Интернет-зависимость. Так что бесконтрольное пребывание за компьютером чревато многими последствиями, с которыми в дальнейшем будет достаточно трудно бороться.

**Двигательный режим.** Преимущество подвижного образа жизни в благотворном воздействии на формирование всех систем организма школьников всем известно. Также спорт развивает такие качества, как ловкость, быстрота, выносливость, сила. Но, учитывая вышеперечисленные проблемы, времени и желания заниматься физическими нагрузками у школьников часто не остается.

Из этого можно сделать вывод, что принципы режима школьников систематически нарушаются, что приводит к проблемам со здоровьем и психологическим нагрузкам. Если родители и школа обратят внимание на эти несложные правила, то вопрос с организацией режима детей будет достаточно легко решить.

### **Библиографический список**

1. *Вайнер Э. Н.* Валеология: Учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2001. – 416 с.
2. *Гигиенические основы физического воспитания школьников: Учеб.-метод. пособие / Сост. Л.Л. Артамонова.* – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2004. – 128 с.
3. *Макаренко А.С.* О коммунистическом воспитании: Избранные педагогические произведения. / А.С. Макаренко // – М.: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 1956. – 579 с.