
ОПТИМИЗАЦИЯ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ СЕВЕРО-ВОСТОЧНОГО РЕГИОНА К ШКОЛЕ

С.А. Якимчук

Кафедра педагогики и психологии начального обучения
и дошкольного воспитания
Северо-Восточный государственный университет
ул. Портовая, 13, Магадан, Россия, 685000

Работа посвящена проблеме адаптации детей к обучению в школе в северо-восточном регионе России. В статье обосновано влияние экстремальных условий окружающей среды на состояние здоровья детей, проживающих в Магаданской области, что является дополнительным фактором, влияющим на успешность адаптации ребенка к изменяющимся условиям жизнедеятельности; предложены рекомендации по оптимизации процесса адаптации, способствующие повышению адаптивных возможностей первоклассников.

Ключевые слова: процесс адаптации, здоровье, адаптивные возможности, оптимизация, экстремальные условия, социально-педагогические условия, педагогическая среда.

Поступление в школу — один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Качественно иная в сравнении с предшествующими институтами социализации ситуация школьного обучения, складывающаяся из совокупности умственных, эмоциональных и физических нагрузок, предъявляет новые, усложненные требования к психофизиологической конституции ребенка, его интеллектуальным возможностям и социально-психическому уровню его личности. Поступление в школу всегда связано с изменением привычного образа жизни и требует адаптации к новым условиям. От того, как будет проходить адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность, успеваемость, эффективность общения, возможности личностной самореализации ребенка.

Проблема адаптации ребенка к школе особенно актуальна в северо-восточном регионе страны, что обусловлено экстремальными условиями окружающей среды и особенностями социально-педагогических условий. Своеобразие природно-климатических, социально-педагогических, экологических, медико-биологических и других факторов Северо-Востока России формируют особенности воздействия на детский организм окружающей среды, что в первую очередь оказывает влияние на состояние здоровья детского населения. У детей, проживающих в экстремальных условиях, снижены физические и функциональные возможности организма, по этой причине организм быстро истощается. Большинство детей, живущих в этих условиях, — это или больные дети, или же дети, находящиеся в третьем состоянии (между нормой и болезнью). Результаты исследований показывают, что через 5—10 лет жизни на Северо-Востоке у детей наблюдается рост психоэмоционального напряжения, увеличение депрессий, невротических состояний и неврозов в среднем на 3% ежегодно, приводящие к дискомфорту, нарушению взаимоотношений «личность—общество», «ученик—учитель», «класс—учитель», по-

являются вегетативные расстройства, чувство тревожности, наблюдается нестабильность артериального давления и комплекс психосоматических симптомов, включающий высокую утомляемость, нарушение сна, головные боли, снижение работоспособности [4].

У детей-северян снижены важнейшие показатели иммунитета, что создает предпосылки к более частым заболеваниям, при этом возникает тенденция к более длительному их течению и переходу в хронические формы. Максимум заболеваемости приходится на детей 6—7 лет. Каждый ребенок (в среднем) имеет более двух заболеваний. По сравнению с другими регионами страны нарушение зрения у детей (близорукость) выше в 2,5 раза: каждый седьмой ребенок плохо видит. Это связано с качеством питания и фактором напряженной работы детей при длительном искусственном освещении. Крайне неблагоприятная ситуация сложилась в области по заболеваемости детей активным туберкулезом, этот показатель по сравнению с центральными районами выше в 1,5—2 раза. Воздействие на детский организм низких температур в комбинации с загрязнением воздуха является причиной возникновения специфических форм заболеваний — магаданская пневмония, бронхиты, аллергозы. Дети несколько раз в год болеют острыми респираторными заболеваниями, что отрицательно отражается на функциональном состоянии их организма, и оно еще длительное время после выздоровления не приходит к «возрастной физиологической норме», свойственной периодам суток, неделе, году [3].

Региону свойственны и частые заболевания детей ангинами, которые приводят к хроническому воспалению миндалин, образуя стойкий очаг инфекции. Последствия этого могут быть разными — от общей ослабленности организма, быстрой утомляемости до поражения сердечно-сосудистой системы, снижения темпов физического и психического развития.

Исходя из анализа заболеваемости учащихся младших классов, педагоги отмечают, что наиболее трудно адаптируются на Севере «школьно-незрелые» и соматически ослабленные дети. Было выявлено, что в течение учебного года практически каждый такой школьник пропускал учебные занятия по болезни, отличался низкой работоспособностью и высокой утомляемостью, что отрицательно влияло на успешность его адаптации к школе.

Наиболее трудно переносится «северными» детьми короткий световой день, пустыньность и однообразие ландшафта, отсутствие ярких красок зимой, что является причиной цветового голодания. В результате снижаются настроение и работоспособность, уменьшается подвижность и активность детей; утром они с трудом просыпаются, днем — вялые, сонные, эмоционально неустойчивые.

У школьников-северян существенное снижение силы торможения констатировано в осенне-зимний период, т.е. в период адаптации первоклассников к школе. В это время у них отмечаются относительно сниженный уровень умственной работоспособности (от 21,4% до 47%) в дневной, недельной и годовой динамике по сравнению с их сверстниками, проживающими в центральных районах России [1].

Оказывают влияние климатические условия на двигательную активность детей. Зимой, при коротком световом дне, отмечается потребность в более длительном сне, из-за сурового климата пребывание учащихся на воздухе в течение учебной недели часто оказывается невозможным. Снижение двигательной активности у школьников в зимний период значительно: до 3—7 тысяч шагов в сутки при среднесуточной норме 15—30 тысяч шагов (локомоций). Гиподинамия оказывает существенное тормозящее влияние на рост и развитие детей, являясь одной из причин их утомления в дневном, недельном и годовом периодах.

Дефицит солнечной радиации ведет к недостатку витамина D, что приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена. Дети испытывают недостаток поступления с пищей витаминов А, С, группы В и некоторых микроэлементов, что также приводит к снижению работоспособности, нарушению обменных процессов и росту заболеваемости.

Э.Е. Шуберт и Л.Ф. Ковальчук констатируют, что за время проживания на Крайнем Севере обедняется духовный мир северян. Таково влияние климатической среды, экстремального режима, экологических ритмов, фонового однообразия пейзажа, цветового и светового голодания — оно притупляет психоэмоциональную активность человека, что приводит к депрессии — основе многих соматических и психических заболеваний [4].

Исследования Л.С. Давыдовой выявили специфику формирования эстетического восприятия окружающего мира у детей в условиях севера: они быстро утомляются, проявляют равнодушие к окружающему, имеют низкий уровень представлений, эмоций, эстетических переживаний от восприятия явлений и предметов окружающего мира. Эстетическое восприятие детьми осложнено тем, что наблюдение ярких красок в природе кратковременно [2].

Нахождение адаптационных процессов существенное влияние оказывают социально-педагогические условия региона. Родители часто из соображений престижности того или иного учреждения стараются определить детей в лицеи и гимназии, независимо от места проживания. Первоклассники вынуждены просыпаться раньше и добираться до школы на переполненном транспорте с пересадками в пути. Они приходят в класс невыспавшиеся, перевозбужденные, им трудно сконцентрировать внимание на изучаемом материале.

Несмотря на то, что домашние задания официально не предусматриваются в первых классах, учителя их все же задают. Результаты опроса родителей показали, что дети в первом классе тратят на приготовление домашних заданий от одного до трех часов ежедневно, хотя максимальная продолжительность работы у младших школьников примерно 30 минут (а у ослабленных детей значительно меньше) с обязательными пятнадцатиминутными паузами. Большая часть детей при этом делает уроки вечером, когда родители приходят домой с работы, а это время снижения работоспособности, поэтому такая работа малоэффективна и утомительна. Лишь небольшая часть детей гуляет и имеет дневной сон после занятий в школе. Результатом нерационально организованного режима, особенно в период адаптации ребенка к школе, является резкое снижение работоспособности, утомление и переутомление. У детей при этом появляются головные боли, нарушается сон.

В связи с вышесказанным с целью оптимизации процесса адаптации первоклассников необходимо создавать педагогические условия, способствующие повышению их адаптивных возможностей и позволяющие первоклассникам успешно функционировать и развиваться в педагогической среде [5]:

— осуществление системного подхода к преодолению трудностей адаптации детей к школе, предполагающего социальное взаимодействие между детьми, родителями и учителями. Реализация этого условия возможна только при осознании педагогами и родителями значимости периода адаптации ребенка к школе, особенностей адаптации детей в Магаданской области; позитивной направленности взрослых на помощь в преодолении трудностей адаптации, выработке единого подхода к детям;

— проведение консультативной и просветительной работы с родителями учеников 1 класса, направленной на ознакомление взрослых с особенностями организации учебной деятельности первоклассников, основными задачами и трудностями периода адаптации к школе, тактикой общения и помощи детям. Следует учитывать и конкретные запросы родителей, связанные с проблемами обучения, общения или психического самочувствия ребенка;

— оказание своевременной помощи детям, испытывающим различные трудности в начальный период обучения. Реализация этого педагогического условия заключается в проведении ранней психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление группы школьников, испытывающих трудности в обучении, общении с педагогами и сверстниками; организация педагогической помощи этим детям. На основе диагностики учителя смогут своевременно проанализировать содержание и методики преподавания предметов. Цель такого анализа — выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности;

— проведение коррекционно-развивающей работы с первоклассниками предполагает создание ситуации успешной совместной деятельности, атмосферы эмоционального принятия и взаимного доверия, неформальности общения с одноклассниками и учителем, что способствует развитию у детей рефлексии, внутренней активности, формированию мотивации достижения успеха, «внутренней позиции школьника» и учебной мотивации, адекватной самооценки;

— организация в режиме недели дополнительной двигательной активности и закаливания учащихся. Кроме уроков физкультуры недельный объем двигательной активности должен быть увеличен за счет проведения подвижных игр на переменах, часа здоровья, физкультурных минуток на уроках, посещения городского бассейна и горнолыжного комплекса, продолжительных ежедневных прогулок на свежем воздухе;

— у первоклассников должен быть полноценный сон длительностью 9—10 часов. В этот период полезен и дневной сон в течение 1—1,5 часов в хорошо проветренной комнате. Сон способствует разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки;

— обеспечение горячим сбалансированным питанием всех первоклассников с витаминизацией рациона, который должен быть преимущественно липидным:

60% белков животного происхождения (молоко, масло, яйца, мясо птицы, рыба), 40% белков растительного происхождения (фасоль, горох, рис, орех и т.д.), а также фрукты, овощи и витамины;

— учитель должен учитывать схему периодов работоспособности на уроке. Первые 3—5 минут — вработка. Этот период можно сократить, если сразу же вызвать интерес, создать ситуацию игры, сконцентрировать и привлечь внимание детей к предстоящей работе. Затем — период самой высокой работоспособности. Он продолжается 10—15 минут, но его можно удлинить, если чередовать виды деятельности и тем самым поддерживать интерес. При этом следует учитывать, что высокая интенсивность, даже при очень интересной и разнообразной работе, не может сохраняться более 20 минут. Далее необходимо дать детям возможность отдохнуть и отвлечься.

Самые трудные занятия в первом классе — письмо и чтение, а наибольшее напряжение вызывает непосредственно написание букв, слов, предложений, списывание текста. В математике самое трудное — решение задач. Специальными исследованиями установлено: продолжительность непрерывного чтения не должна в 7 лет превышать 10 минут, оптимальная продолжительность непрерывного письма — 2 минуты 40 секунд в начале урока и 1 минута 45 секунд в конце.

В течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Для первоклассников — это первые 4—6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка: к жалобам на головную боль, усталость, плохое состояние и др.

Особое место в системе создания психолого-педагогических условий успешности адаптации ребенка к школе отводится родителям. Преимущества семейной работы в адаптационном плане заключается в том, что она носит индивидуальный характер, и в большей степени, чем школьная, учитывает личностные особенности ребенка. Поэтому учителя и психологи рекомендуют родителям специально планировать отпуск в сентябре-октябре, чтобы помочь ребенку в адаптации к школе и определить его самочувствие и успехи на многие годы вперед.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Антропова М.В., Соколова Н.В.* Умственная работоспособность учащихся 1—4-х классов, проживающих в экстремальных климатических условиях // *Гигиена и санитария*. — 1996. — № 5. — С. 17—20.
- [2] *Давыдова Л.С.* Формирование эстетического восприятия у детей 5—7 лет в процессе изображения окружающего мира (Крайний Северо-Восток России): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Магадан, 1997.
- [3] *Соколова Н.В.* Особенности адаптации детей и подростков к обучению в современной школе: Материалы научно-практической конференции. — Магадан, 2002. — С. 40—43.
- [4] *Шуберт Э.Е., Ковальчук Л.Ф.* Здоровье ребенка — одно из важнейших условий умственного развития // Тезисы докладов и выступлений на межрегиональной научно-практической конференции. — Магадан, 1995. — С. 16—18.
- [5] *Якимчук С.А.* Оптимизация адаптации первоклассников северо-восточного региона к школе: Учеб. пособие. — Магадан: Изд. СМУ, 2007.

OPTIMIZATION OF NORTHEASTERN REGION FIRST-GRADERS' ADAPTATION TO SCHOOL

S.A. Yakimchuk

Chair of Pedagogy and Psychology
of Primary Education and Pre-school Education
North-East State University
Portovaya str., 13, Magadan, Russia, 685000

The work is devoted to the adaptation of the children in the northeastern region of Russia to school. In the article the influence of the extreme environmental conditions on the health of the children living in the Magadan region, which is an additional factor influencing the success of the child's adaptation to the changing conditions of life, is proven; the recommendations to optimize the process of adaptation that enhance the adaptive opportunities of first-graders are provided.

Key words: adaptation, health, adaptive capacity, optimization, extreme conditions, social and pedagogical conditions, educational environment.