**Школьные факторы риска**

Многолетние исследования института возрастной физиологии РАО позволили выявить школьные факторы риска (факторы, которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей).  
К числу школьных факторов риска (ШФР) относятся:

* стрессовая педагогическая тактика;
* интенсификация учебного процесса;
* несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
* нерациональная организация учебной деятельности;
* функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
* отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактика вредных привычек, полового воспитания и сексуального просвещения, недостаточное использование средств физического воспитания и спорта и др.). (Безруких М.М., 2009)

Воздействие школьных факторов риска усугубляется тем, что они действуют комплексно и практически постоянно в течение 10 – 11 лет. Поэтому их суммарное воздействие велико, даже в случае минимального влияния каждого из них. Кроме того, негативные влияния ШФР приходятся период интенсивного роста и развития организма ребенка, когда он наиболее чувствителен к любым неблагоприятным воздействиям.   
Медико-биологические исследования процессов адаптации детей при поступлении их в школу свидетельствуют о напряженной работе всех физиологических систем детского организма, что может привести к задержке физического развития, снижению резистентности и развитию различных заболеваний. (Безруких М.М., 2009)  
Опасность влияния ШФР усиливается и тем, что их воздействие на рост и развитие детей кумулируется в течение нескольких лет. К тому же микросимптоматика этих нарушений не привлекает внимание до тех пор, пока они не переходят в выраженную патологию.  
Рассмотрим подробнее некоторые из этих факторов.  
*Стрессовая педагогическая тактика.* Специальные исследования показали, что микрострессоры в школе действуют практически ежеминутно. На обычном уроке в начальных классах педагог успевает сделать от 8 до 19 замечаний. А такие реплики, как «Ты опять не успел выполнить задание!», «Ну что это за почерк?!», «Не стараешься!», «Больше не буду проверять такие работы!», увы, типичны. Постоянный страх очередного унижения, упреков в несостоятельности – источник стресса. Он усиливается от осознания того, что избежать конфликтной ситуации невозможно. Исследования Института возрастной физиологии РАО свидетельствуют, что в классах с авторитарным, жестким педагогом текущая заболеваемость в 3 раза выше, а число вновь возникающих неврологических расстройств в 1,5 – 2 раза больше, чем в классах со спокойным, внимательным и доброжелательным педагогом. (Безруких М.М., 2009)  
Последствиями такого стрессового фактора, как ограничение времени деятельности являются снижение качества учебной работы, неудачи, заставляющие ребенка испытывать несостоятельность, недовольство взрослых и др. Причиной этого может быть как увеличение объема и интенсивности учебных нагрузок, так и неадекватные технологии и методики обучения. Ведь в практике современной школы успешность обучения часто определяется не качественными, а количественными характеристиками. Прежде всего, это скоростные характеристики письма и чтения. Использование в качестве критерия успешности при формировании навыка чтения скоростных характеристик, превышающих 80 – 90 слов в минуту, противоречит психофизиологическим закономерностям восприятия информации. При такой скорости чтения часть информации просто не воспринимается. Кроме того, артикуляционные движения во время чтения требуют значительного мышечного напряжения, что приводит к утомлению. Такая скорость просто превышает физиологические возможности некоторых детей. Данное испытание приводит к развитию не только пограничных нарушений психического здоровья, но и тяжелейших психических расстройств. Решение этой проблемы требует изменения положения ребенка в школе, законодательной защиты его прав и здоровья, а также изменений в профессиональной подготовке педагогов.  
Вторым по значимости фактором риска является *несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям учащихся.* Все, что касается скоростных характеристик деятельности, есть отражение несоответствия методики возрастным и функциональным возможностям ребенка. Примером такого несоответствия служит методика обучения безотрывному письму. При ее использовании нарушается психофизиологическая структура письма, ребенок выполняет биомеханически нецелесообразные движения, которые из-за задержки дыхания приводят к гипоксии. Особенно остро эта проблема стоит в начале обучения (при поступлении в первый класс).  
Следующий фактор риска, приводящий к резкому снижению работоспособности и выраженному переутомлению и ухудшению состояния здоровья, это *интенсификация учебного процесса.* Проводится она двумя путями. Первый – наиболее открытый – увеличение количества учебных часов. По данным Министерства образования, за период с 1945/46 по 1997/98 учебные годы учебная нагрузка в основной школе увеличилась почти в 2 раза. Если учесть, что в основной школе на приготовление домашних заданий необходимо 3 – 4 часа, то рабочий день школьника составляет 8 – 12 часов. И это цифры базисного учебного плана, которые отличаются от реально существующей нагрузки.   
Фактическая учебная школьная нагрузка (по данным Института возрастной физиологии РАО, Научного центра охраны и здоровья детей и подростков РАМН и ряда региональных институтов), особенно в лицеях и гимназиях, в гимназических классах, в классах с углубленным изучением ряда предметов, составляет в начальной школе 6,2 – 6,7 часа в день, в основной школе 7,2 – 8,3 ч в день и в средней школе 8,6 – 9,2 ч в день. Вместе с приготовлением домашних заданий рабочий день современного школьника составляет 9 – 10 ч в начальной, 10 – 12 часов в основной и 13 – 15 ч в средней школе. Существенное увеличение учебной нагрузки в подобных учебных заведениях и классах не проходит бесследно: у этих детей чаще отмечаются большая распространенность и выраженность нервно-психических нарушений, большая утомляемость, сопровождаемая иммунными и гормональными дисфункциями, более низкая сопротивляемость организма и другие нарушения. (Безруких М.М., 2009)  
Есть и скрытый вариант интенсификации учебного процесса – реальное уменьшение количества учебных часов при сохранении или увеличении объема учебного материала. По данным того же министерства, за период 1945/46 по 1997/98 учебные годы в начальной школе резко сократилось количество часов на образовательные области филологии (на 49%) и математики (на 62%). При этом содержание и объем учебного материала ни в одной, ни в другой области за последние 50 лет не уменьшились. Высокая интенсивность учебы не позволяет учитывать индивидуальные особенности ребенка, оставить резерв для щадящего режима, необходимого для детей с отклонениями в состоянии здоровья (их более 80%). Число таких детей за годы обучения неуклонно растет. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 – психоневрологических отклонений, в 3 – патология органов пищеварения, т. е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья усиливаются, становятся хроническими и комплексными (Безруких М.М., 2009). Причем отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема интенсивности учебной нагрузки. Это доказывает, что ухудшение состояния здоровья школьников в значительной мере связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением.  
Продление сроков обучения в общеобразовательных учреждениях хотя бы на 1 год даже при сокращенной недельной нагрузке обучающихся позволит повысить достигнутый уровень образования.   
При увеличении продолжительности обучения на 1 год принята следующая структура общеобразовательного учреждения 4 + 6 + 2, что означает:  
I ступень – начальное общее образование (4 года);  
II ступень – основное общее образование (6 лет);  
III ступень – среднее (полное) общее образование.   
Это в целом совпадает со сменой возрастных периодов: детства, отрочества, юности.  
I ступень обучения: продолжительность 4 года, возраст обучающихся – с 6,5 лет на 1 сентября. Обучение осуществляется по программам непрерывного образования для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. На начальной ступени школы на первый план выдвигается развивающая функция обучения. Система образования должна стать механизмом развития личности и действенным фактором развития общества.  
II ступень обучения: продолжительность 6 лет. Эта ступень обучения в школе остается обязательной для всех детей в возрасте до 16 лет, что обеспечит более высокий уровень социализации личности, будет соответствовать возрастному рубежу расширения гражданских прав и юридической ответственности молодого человека. Десятилетняя основная школа должна давать относительно завершенное образование, являющееся базовым для продолжения в средней или высшей профессиональной школе.   
III ступень обучения: продолжительность 2 года. Эта ступень строится по принципу профильной дифференциации. Старшие классы средних образовательных учреждений будут соответствовать принятому в международной практике понятию «предуниверсарий».   
Современная система образования предусматривает разноуровневые программы и индивидуально ориентированное обучение, изменение соотношения обязательной (нормативной) части обучения и той части, которую выбирает учащийся. В связи с этим постоянно разрабатываются и используются различные варианты учебных планов, программ, учебников; в школах вводятся новые предметы. Все это позволяет снизить интенсификацию учебного процесса, и как следствие, свести к минимуму перегрузки и переутомление детей и подростков.  
С интенсификацией учебного процесса тесно связаны нарушения гигиенических нормативов учебной и внеучебной нагрузки, труда и отдыха школьников, нерациональная организация учебного процесса. Какое-то время ребенок может выдержать такую напряженную жизнь, а потом чем-то жертвует – или школой, или здоровьем. Как показывает практика, третьего не дано.  
Отрицательное влияние нерациональной организации учебного процесса также не требует особых доказательств. Ведь в организации учебного процесса в школе нет мелочей, все сказывается на состоянии здоровья ребенка – и мебель, и освещенность, и продолжительность перемен, и использование технических средств обучения и многое другое, что в определенной мере регламентировано Санитарными правилами и нормами.