

ПРОЕКТ

СНИЖЕНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ШКОЛЬНИКОВ, ПРОХОДЯЩИХ ОБУЧЕНИЕ ПО ПРОГРАММАМ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Актуальность разрабатываемого проекта обосновывается высоким уровнем физиологической и психологической нагрузки, причиной которой является совокупность факторов:

- интенсификация образовательного процесса;
- увеличение объёма учебных программ;
- нерациональная организация образовательного процесса;
- низкая двигательная активность;
- недифференцированный уровень требований;
- общая стрессогенная система организации образовательного процесса;
- недостаточное количество времени на отдых;
- большой объём домашнего задания и т.д.

Более того, о необходимости снижения учебной нагрузки на детей в Послании Президента РФ Федеральному Собранию РФ от 29.02.2024 сказал В.В. Путин: «Учебная нагрузка на детей должна быть разумной и сбалансированной».

Цель проекта: обосновать систему условий организации образовательной среды, способствующей поддержанию оптимального психоэмоционального состояния школьников и профилактике развития утомления, возникающего из-за учебных перегрузок.

Целевая группа проекта: обучающиеся 7-х классов школ Владимирской области – участников проекта.

Школы, участники проекта:

1. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №6»
2. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №15»
3. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №37»
4. МБОУ «Гимназия №6» города Муром
5. МБОУ Воршинская средняя общеобразовательная школа Собинского района
6. ГКОУ ВО кадетская школа-интернат «Кадетский корпус им. Дмитрия Михайловича Пожарского»
7. ЧОУ «Православная гимназия во имя Святителя Афанасия Епископа Ковровского».

Основные задачи проекта

1. Проанализировать нормативно-правовую базу, регламентирующую составление учебного плана и расписания в среднем звене.
2. Провести сбор необходимых материалов для проведения первоначального анализа и сделать экспертизу действующих учебных планов и расписаний обучающихся 7-х классов школ-участников проекта на предмет соответствия нормативно-правовой базе.
3. Выявить диагностические критерии (показатели), отражающие наличие и уровень психо-физиологического утомления обучающихся и подобрать методики, диагностирующие обозначенные критерии.
4. Разработать схему мониторинга изучения динамики утомления школьников во время учебного года и провести стартовую диагностику изучаемых показателей.
5. Организовать работу по созданию условий, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников на примере 7-х классов определённых для участия в проекте школ.
6. Провести экспертизу образовательного процесса обучающихся 7-х классов на предмет реализации здоровьесберегающей деятельности в школе.
7. Оценить эффективность образовательного процесса с позиций динамики показателей утомления школьников.
8. Проанализировать на основе полученных данных мониторинга эффективность созданных условий, составить аналитический отчёт, содержащий рекомендации по реализации мер, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников.

Объектом исследования является целостный образовательный процесс в общеобразовательных организациях области.

Предмет изучения: условия образовательной среды, способствующие снятию психо-эмоционального напряжения и направленные на профилактику развития утомления обучающихся.

Практическое значение предлагаемого проекта состоит в следующих утверждениях:

- оптимальный уровень психо-физиологического функционирования организма, без рисков развития утомления является одним из основных условий способности мозга усваивать новый материал, что в свою очередь обуславливает наличие и качество таких интегральных характеристик как обучаемость и учебная мотивация;
- рациональная организация образовательного процесса и комфортные условия образовательной среды влияют на полноценное развитие всех познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения;
- своевременная диагностика уровня развития утомления школьников позволяет определить возможные риски и на основе полученных данных

скорректировать условия образовательной среды с точки зрения профилактики учебных перегрузок школьников;

ПЛАН РАБОТЫ

Этапы	Мероприятия	Сроки
Подготовительный этап	Разработка программы проекта	октябрь-ноябрь 2024
	Сбор необходимых материалов для проведения первоначального анализа	октябрь-ноябрь 2024
Основной этап	Экспертиза действующих учебных планов и расписаний обучающихся 7-х классов школьников проекта на предмет соответствия нормативно-правовой базе	ноябрь 2024
	Стартовый и промежуточный мониторинг показателей утомляемости учащихся 7-х классов: – изучение объективных показателей динамики внимания, умственной работоспособности, психофизиологического темпа и утомляемости в течение учебного дня и учебной недели (Методика исследования умственной работоспособности Э. Крепелина, корректурная проба – тест «Кольца Ландольта») – понедельник, четверг, пятница (при пятидневной рабочей неделе), понедельник, пятница, суббота (при шестидневной неделе); конец каждой четверти. – мониторинг средней продолжительности времени, затрачиваемого на выполнение домашнего задания обучающимися 7-х классов (анкетирование родителей школьников); – изучение уровня психо-эмоционального напряжения школьников (анкетирование родителей) – субъективная оценка школьниками своей нагрузки в школе и связанного с ней утомления (анкетирование школьников) – субъективная оценка школьниками индивидуальных особенностей, биологических ритмов, психофизиологических функций и	ноябрь-декабрь 2024 конец второй и третьей четвертей 2024-2025 учебного года (умственная работоспособность)

	психоэмоциональной реакции на нагрузку (Опросник оперативной оценки самочувствия, активности и настроения «САН») – декабрь 2024.	
	Коррекция учебного расписания школьников 7-х классов школ, участвующих в проекте и приведение его в соответствие с действующей нормативно-правовой базой и диаграммами биоритмологических изменений умственной работоспособности обучающихся в течение учебного дня и рабочей недели.	декабрь 2024
	Повышение профессиональной компетентности педагогов: 1. Нормативные документы, регламентирующие реализацию образовательной деятельности в среднем звене в части оптимизации учебной нагрузки и профилактики утомления школьников в общеобразовательных организациях при обучении по образовательной программе основного общего образования. 2. Организация образовательного процесса в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики: проведение обучающих мероприятий (семинаров, тренингов) для педагогов по темам здоровьесберегающей организации учебного процесса: – Здоровьесберегающий урок: гигиенические критерии рациональности и психофизиологический комфорт ребёнка на уроке. – Системный подход к формированию домашнего задания для обучающихся. – Обучение с использованием положений теории репрезентативных систем (визуальный, аудиальный, кинестетический каналы восприятия; эффективность усвоения учебного материала с использованием ведущего канала). – Физиологические основы организации познавательных процессов внимания и	январь-март 2025

	памяти и технологии активизации познавательной деятельности обучающихся. – Двигательный режим учебного процесса и его влияние на развитие утомления школьников. – Организация физкультурно-оздоровительной работы в школе.	
	Разработка методических материалов для педагогов по тематике здоровьесберегающих образовательных технологий	февраль-апрель 2025
	Экспертиза образовательного учебного процесса обучающихся 7-х классов на предмет реализации здоровьесберегающей деятельности в школе.	апрель, сентябрь, октябрь 2025
	Оценка эффективности образовательного процесса в новых условиях с позиций динамики показателей утомления школьников (итоговый мониторинг)	ноябрь-декабрь 2025
Заключительный этап	Анализ эффективности созданных условий (в том числе предложенных образовательных практик).	январь 2026
	Составление аналитического отчёта и сборника методических материалов по реализации мер, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников.	январь 2026

Ожидаемые результаты научно-исследовательского проекта

1. Учебные планы и расписания приведены в соответствие с действующей нормативно-правовой базой и диаграммами биоритмологических изменений умственной работоспособности обучающихся в течение учебного дня и рабочей недели.
2. Объём домашнего задания оптимизирован и приведён в соответствие с гигиеническими нормативами с учетом возрастных, психофизических особенностей, способностей и интересов обучающихся.
3. Объём контрольных и практических работ, не предусмотренных программой сведён к минимуму.
4. У педагогов школ сформирована профессиональная компетентность в вопросах реализации принципов здоровьесберегающей педагогики.
5. Здоровьесберегающая деятельности интегрирована в образовательный процесс школы:
 - уроки проводятся с учётом гигиенических критериев рациональности и здоровьесберегающих технологий;

- оптимизирован двигательный режим и физкультурно-оздоровительная работа.