

## ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРЕГРУЗОК

Степанова М.И.

Федеральный научный центр гигиены имени  
Ф.Ф. Эрисмана Роспотребнадзора, Мытищи, Россия

**Ключевые слова:** школьники; учебные перегрузки;  
нормативно-методические документы

**Актуальность.** Образовательные нагрузки (ОН) относят к значимым факторам школьной среды, оказывающим негативное влияние на здоровье учащихся. Стремительная цифровизация школьного образования, увеличение объёма и разнообразия информации актуализируют необходимость профилактики избыточных ОН и их негативного влияния на здоровье учащихся. **Цель:** обосновать гигиенические мероприятия, снижающие негативное влияние ОН на функциональное состояние школьников и их здоровье.

**Материалы и методы.** Ретроспективный анализ нормативных правовых документов, регламентирующих ОН школьников; анализ отечественных и зарубежных работ по влиянию ОН и организации учебного процесса на здоровье школьников.

**Результаты.** История регламентации ОН школьников показывает, что более 50 лет количественные показатели урочной нагрузки менялись незначительно. Для 5-дневной учебной недели диапазон показателей ОН для 1–11-х классов в 1996 г. составлял 20–34 ч, а в 2021 г. — 21–34 ч. Многие годы гигиенические нормативы подготовки домашних заданий оставались неизменными. В 2011 г. они были несколько снижены. Обновление учебных планов, как правило, наращивает содержание, оставляя практически неизменным прежние ОН, а попытки снижения ОН на протяжении более 80 лет успеха не имели. Результаты работы позволили предложить реальные способы снижения ОН: использование здоровьесберегающих педагогических технологий, эффективность которых имеет доказательную базу; регламентация объёма домашней работы с использованием возможностей её разнообразия и индивидуализации с учётом особенностей учащихся; снижение наполняемости классов для личностно-ориентированного дозирования ОН, включая домашние задания, с учётом учебных возможностей и состояния здоровья учащихся, что одновременно способствует поддержанию безопасных микроклиматических условий, профилактике переутомления детей; включение мониторинга ОН в план производственного контроля для возможности оперативной её коррекции, включая затраты на самоподготовку; повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросах здоровьесбережения школьников.

**Заключение.** Для повышения эффективности надзорных мероприятий Роспотребнадзора и компетентности педагогов и родителей в вопросах профилактики переутомления учащихся и сбережения их здоровья следует использовать МР 2.4. 0331-23 «Методические рекомендации по обеспечению оптимизации образовательной нагрузки в общеобразовательных организациях».

\* \* \*