

# Биместровая система организации учебного года

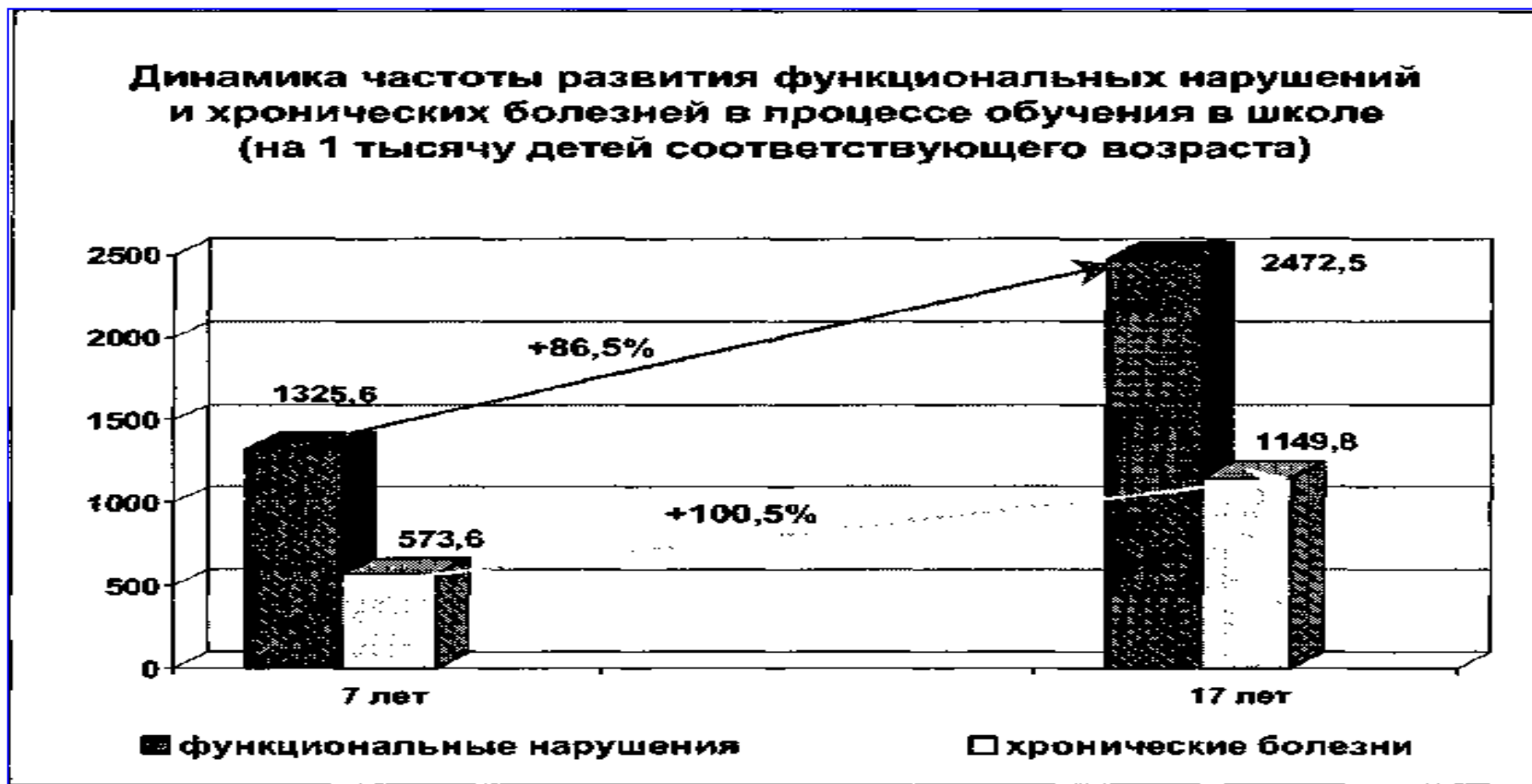


# Здоровье и образование

- ❑ В докладе Совета Федерации РФ «О положении детей в РФ» 2010 г. Указывается, что самым опасным фактором для здоровья детей становится обучение в школах. Отмечается тенденция, при которой практически здоровый ребенок при поступлении в первый класс к концу учебы приобретает два, а то и три хронических заболевания.
- ❑ За последние 10 лет в России распространенность функциональных отклонений в здоровье среди учащихся младшей школы повысилась на 84,7%, хронических болезней — на 83,8%, среди учащихся старшей школы — соответственно на 73,8% и 39,6%.
- ❑ При поступлении в школу отклонения в физическом развитии отмечаются у 18,3% мальчиков и 22,9% девочек, к 4 классу их доля достоверно возрастает (до 35,9% и 32,0%, соответственно).
- ❑ За годы обучения 70% функциональных расстройств переходят в стойкую хроническую патологию. К окончанию школы в 4–5 раз возрастает заболеваемость органов зрения и опорно-двигательного аппарата, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств.

# Динамика состояния здоровья в процессе обучения в школе

- Статистический анализ показал, что в процессе обучения в школе частота функциональных нарушений к 11-му классу возрастает на 86,5%, частота хронических болезней — на 100%.



# Учебный год и здоровье школьников

Враг здоровья школьников «перегрузки» связаны не только с объемом учебного материала, но также с методологией педагогического процесса. В еще большей мере с **нерациональной организацией всего годичного образовательного цикла**. Девяти месячный объем образовательной программы фактически **изучаются семь месяцев**:

- ✓ Сентябрь уходит на восстановление учебного ритма и забытого за три каникулярных месяца.
- ✓ Май из-за череды праздников и годовых контрольных и экзаменов также не является продуктивным.

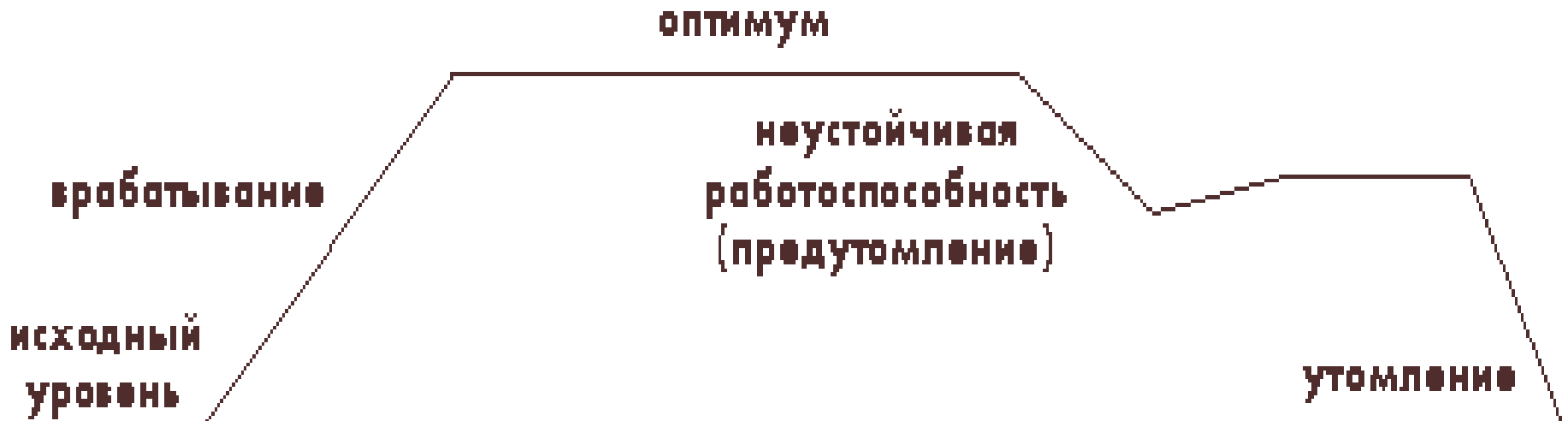
При таком образовательном ритме у детей не хватает и не будет хватать резервов здоровья для учебы.

При этом с детства **закрепляется ментальный биполярный стереотип поведения: то ленивого, то аврального** .

Примечательно, что практически во всех развитых странах Европы, Америки и Азии применяется более рациональная система организации учебного годичного цикла.

# Динамика работоспособности

Установлена общая закономерность динамики работоспособности. В ней выделяется несколько периодов: «вработывание» (настройка организма, мобилизация его ресурсов), «оптимум» (устойчивая работоспособность), «предутомление» (период неустойчивой работоспособности, или компенсаторной перестройки функциональных систем организма) и «утомление», знаменующееся распадом деятельности или даже возникновением патологий.



# Динамика работоспособности в учебном году

- ❑ **Годовая динамика работоспособности** очень близка к стандартной кривой. Первые месяцы обучения (адаптация) – вработывание, причем этот период наиболее длителен (6–8 недель) в 1-м классе, во 2–4-х классах он сокращается до трех-четырех недель, в 5-м классе опять увеличивается до четырех–шести недель и в последующие годы обучения составляет две-три недели.
- ❑ Наступление утомления в течение года сдерживается каникулами, играющими роль физиологических «рекреаторов» (восстановителей).
- ❑ Наиболее трудными периодами учебного года на протяжении всех лет обучения являются период после **20 декабря и середина февраля**. Первый спад работоспособности (в декабре) компенсируется зимними достаточно продолжительными каникулами. Каникулы могли бы дать больший эффект, если бы они начинались 25 декабря.
- ❑ Второй спад работоспособности (в феврале) также рекомендуется компенсировать 7–10-дневными каникулами в середине-конце февраля (для младших школьников) либо снижением нагрузки (для учащихся основной и старшей школы).

# Организация учебы и каникул по системе четвертей

- ❑ В действующем СанПиНе для школ не учитываются динамика общей и умственной работоспособности учащихся в течение учебного года.
- ❑ Так, в общеобразовательной школе нельзя проследить соответствия между длительностью каждой учебной четверти и последующего периода каникул.
- ❑ После наиболее перегруженных четвертей отдых учащихся оказывается менее продолжительным, чем после кратковременных учебных периодов. Естественно, что после первой и третьей четвертей школьники не успевают восстановиться.

Четверть	Учебный период	Каникулы
1-я	9	1
2-я	7	2
3-я	10	1
4-я	8	14
Итого	34	18

# Претензии к четвертям

- ❑ Неравномерность учебной нагрузки в течении года.
- ❑ Четыре аттестации в год (при комбинации 2-х парных четвертных отметок– 5445 или 3434, трудно вывести объективную годовую оценку).
- ❑ Краткость и неравномерность каникул в году (учащиеся не успевают восстановить свои физические и психические силы).
- ❑ Слишком длинные летние каникулы (ребята не знают чем заняться, за 3 месяца сильно отвывают от школы и многое забывают из выученного).



# Биместровая система

Для устранения недостатков двух конкурирующих сегодня систем организации учебного года («четвертной» и «триместровой»), а так же сохранения их достоинств, была выработана и реализована на базе Университетской школы МГПУ **биместровая система (от лат. *bimestris* – 2-х месячный)**, которая включает в себя:

- ❑ 5 равноценных 2-х месячных периодов обучения (по 7 недель) вместо 4-х четвертей и 3-х триместров;
- ❑ 4 каникулярных периода по 2-2,5 недели между биместрами, в основном совпадающие с традиционными общенациональными праздниками.

**Учебный год длится 10 месяцев, летние каникулы – 2 месяца (так называемый, шестой «рекреативный биместр»).**

# Календарь учебного года

1 биместр	2 биместр	3 биместр	4 биместр	5 биместр	Итого:
<u>Учеба</u> 01.09–17.10 35 дней	<u>Учеба</u> 05.11–26.12 38 дней	<u>Учеба</u> 12.01–20.02 30 дней	<u>Учеба</u> 10.03–24.04 34 дня	<u>Учеба</u> 12.05–26.06 33 дня	Учебных дней в году:  <b><u>170</u></b>
<u>Каникулы:</u> 18.10–04.11 18 дней	<u>Каникулы:</u> 27.12–11.01 16 дней	<u>Каникулы:</u> 21.02–09.03 17 дней	<u>Каникулы:</u> 25.04–11.05 17 дней	<u>Каникулы</u> (Летние): 27.06 – 31.08	Каникулы, выходные и праздники:  <b><u>195</u></b> дней

# Преимущества биместровой модели

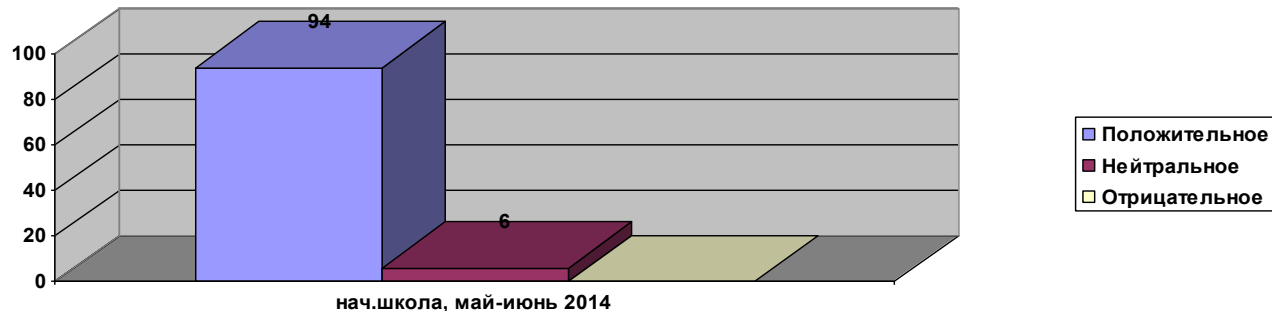
Совпадает с основными циклами отдыха населения (выходными и праздниками) России, увеличивая время семейного общения; учитывает специфику физиологических процессов детского организма; адаптирована к особенностям природно-климатических условий страны; дает возможность уменьшить заболеваемость школьников более, чем на 40%, обеспечивает огромную экономию бюджетных средств

- ❑ Нагрузка распределяется равномерно.
- ❑ Каникулы чаще и длиннее, что не позволяет накапливаться усталости, дает возможность восстанавливаться.
- ❑ Летние каникулы 2 месяца (за это время можно полноценно отдохнуть и еще не совсем отвыкнуть от школы, не растерять приобретенных в предыдущем году знаний).
- ❑ Каникулы начинаются после подведение итогов обучения за период, дети отдыхают спокойно.
- ❑ Выставление годовых оценок упрощается (из 5 отметок легче вывести годовую оценку чем из трех и четырех).
- ❑ Система оценивания приобретает мотивирующий характер (3 за один биместр еще не означает невозможность получить 5 по итогам года).

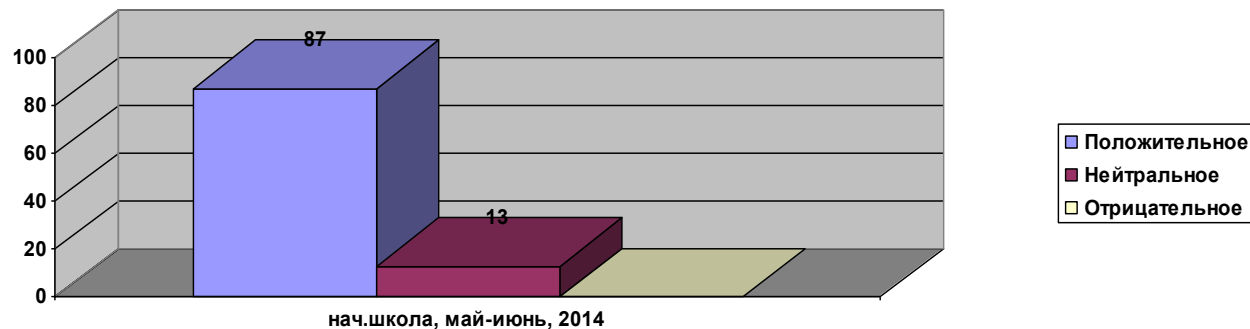
# Некоторые результаты психодиагностики по начальной школе

(обследованы 74 ребенка, данные выражены в процентах)

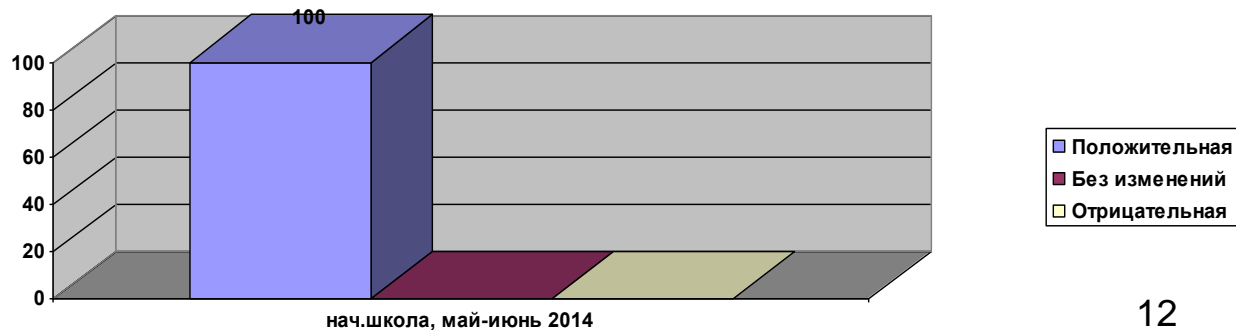
Отношение к школе и учителю



Отношение к сверстникам



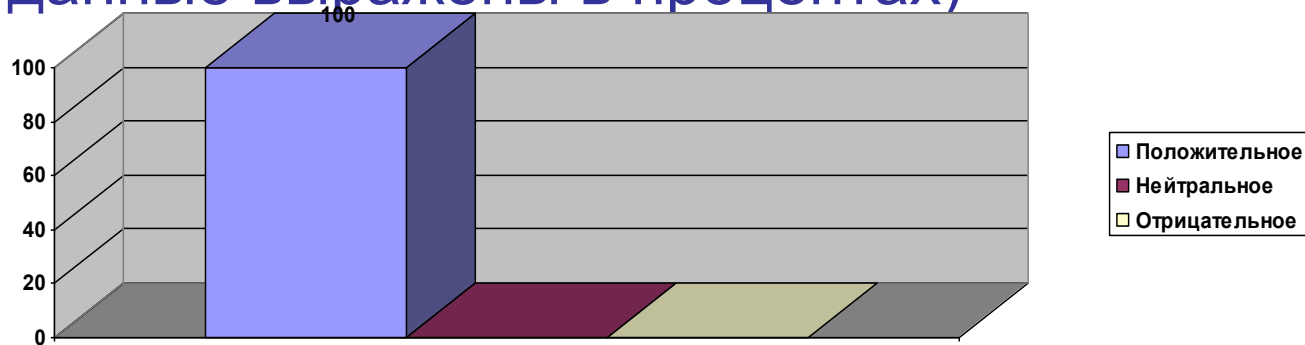
Общая динамика развития



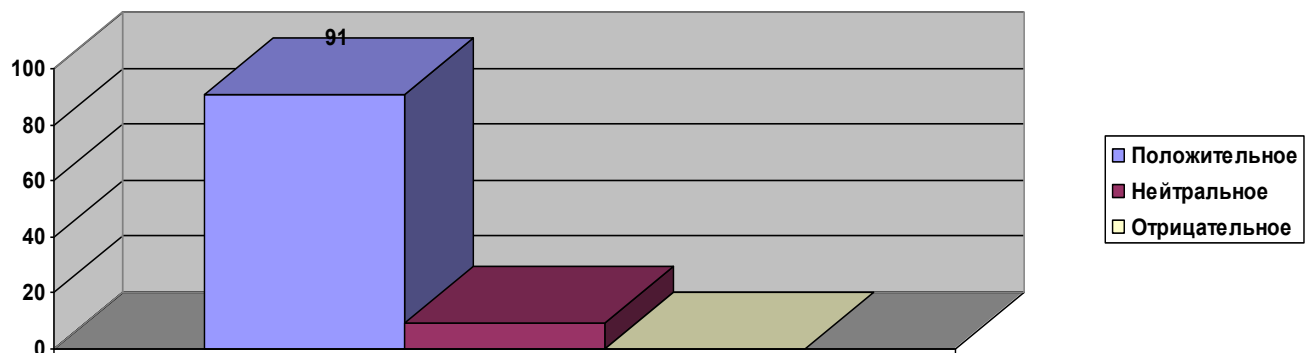
# Некоторые результаты психодиагностики по основной школе (обследован 41 ученик, данные выражены в процентах)

данные выражены в процентах

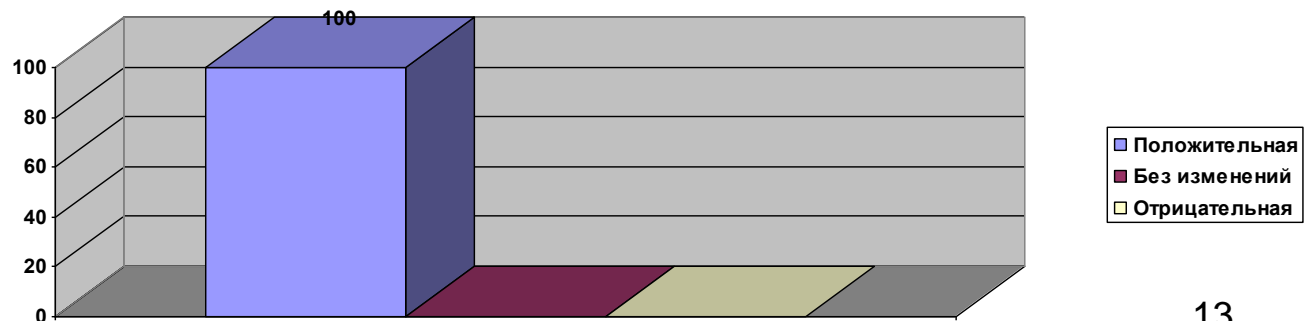
**Отношение к школе и  
учителям**



**Отношение к  
сверстникам**



**Общая динамика  
развития**



# Предварительные результаты изучения состояния здоровья первоклассников

Группы здоровья	Первые классы контрольной школы						Первые классы университетской школы					
	Обследование в сентябре 2011г.			Обследование в мае 2012г.			Обследование в октябре 2013г.			Обследование в июне 2014г.		
	Мальчики n=16	Девочки n=9	Оба пола вместе n=3 5	Мальчики n=1 3	Девочки n=2 0	Оба пола вместе n=3 3	Мальчики n=1 4	Девочки n=1 4	Оба пола вместе n=2 8	Мальчики n=1 3	Девочки n=1 4	Оба пола вместе n=2 7
Функциональные отклонения	2 437,5	247 3,7	<b>245</b> <b>7,2</b>	276 9,2	370 0,0	<b>333</b> <b>3,3</b>	242 8,6	250 0,0	<b>246</b> <b>4,3</b>	376 9,2	292 8,6	<b>333</b> <b>3,3</b>
Хронические заболевания	5 00,0	684 ,2	<b>600</b> <b>0</b>	615, 4	100 0,0	<b>848</b> <b>5</b>	714, 3	357 ,1	<b>535</b> <b>7</b>	615, 4	500 ,0	<b>555</b> <b>,6</b>
Общая патологическая пораженность	2 937,5	315 7,9	<b>305</b> <b>7,2</b>	338 4,6	470 0,0	<b>418</b> <b>1,8</b>	314 2,9	285 7,1	<b>300</b> <b>0,0</b>	438 4,6	342 8,64	<b>388</b> <b>8,9</b>

НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ  
ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

105064 Москва  
Малый Казенный пер., д. 5, стр. 5  
<http://www.niigd.ru>



Телефон: (495) 917-48-31  
Факс: (499) 764-95-96  
E-mail: niigd-nczd@mail.ru

Исх. № 119

« 30 » 06 2014 г.  
Директору университетской школы  
ГБОУ ВПО «Московский городской  
педагогический университет»

Установлено, что биместровая модель, реализуемая в университетской школе МГПУ и основанная на равномерном распределении учебной нагрузки в течение учебного года за счет чередования равных по продолжительности периодов учебы, оказывает более благоприятное влияние на здоровье учащихся первых классов по сравнению с триместровой моделью, реализуемой в контрольной школе, расположенной в ЮВАО г. Москвы. Доказательством является то, что на основании данных двукратного (в начале и в конце учебного года) медицинского обследования первоклассников университетской школы и их сверстников, обучавшихся в контрольной школе, выявлено отсутствие роста распространенности хронических заболеваний среди учащихся университетской школы в течение первого учебного года, в то время как в контрольной школе частота хронических заболеваний увеличилась на 41,4%. В дальнейшем

Директор  
член-корр. РАМН, профессор  
исп. проф. И.К. Рапопорт

В.Р.Кучма

# Возможности биместров

- ❑ Здоровьесозидающее образование для: учащихся и педагогов (решение проблемы выгорания).
- ❑ Восстановление семейного досуга и общения (учет общенациональных праздников и выходных) и школьных традиций (единый ритм окончания года и выпускных).
- ❑ Увеличение мотивации учения и объективности оценки результатов.
- ❑ Улучшение психологической атмосферы в образовательной организации, отношение учеников к школе.
- ❑ Повышение качества образования («остаточные знания»), сохранение предметного разнообразия учебного плана.
- ❑ Изменение социокультурного кода (аврально-героического менталитета).
- ❑ Увеличение экономической эффективности образования.