

Адаптация школьная — процесс приспособления организма школьников к новым условиям жизнедеятельности, новому виду деятельности, новым нагрузкам, связанным с систематическим обучением.

А. учащихся к учебной нагрузке зависит от внутренних (эндогенных) факторов (возраст, состояние здоровья, индивидуально-типологические качества, физическое развитие, функциональные перестройки в организме в связи с половым созреванием) и от внешних (экзогенных) факторов (условия жизни в семье, организация режима дня, питания, учебных занятий в школе и дома и т.д.). В 1 и 5 классах — адаптация к школе происходит наиболее напряженно и продолжается 6—8 недель. Физиологическую адаптацию в 1 классе разделяют на три этапа (фазы). Острая адаптация характеризуется выраженным напряжением и неустойчивостью деятельности всех систем организма.

В начале каждого учебного года наблюдается временная дезадаптация учащихся, обычный рабочий стереотип восстанавливается через 3—6 недель, а после кратковременных каникул — в течение недели. В периоды дезадаптации снижается работоспособность, быстро наступает утомление, преобладает неблагоприятный тип биологических ритмов недельной и дневной динамики показателей умственной работоспособности, отмечается низкая точность выполнения заданий. Школьники, имеющие признаки дезадаптации или отсутствия А., составляют группу риска по развитию нервно-психических и соматических заболеваний и нередко нуждаются в педагогической, психологической и медицинской помощи.