



# ТРЕКЕР УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

## Диагностический инструмент для родителей детей 6–14 лет

**Как понять, что ребенок справляется с учебой, а когда ему нужна помощь**

Версия для еженедельного и ежемесячного наблюдения

---

Ребенок устает после школы?

Домашние задания занимают весь вечер?

Снизилась мотивация?

Стало больше конфликтов из-за учебы?

Этот инструмент поможет увидеть реальную картину, вовремя заметить признаки перегрузки и создать условия, в которых ребенок сможет учиться без постоянного давления и эмоционального истощения.



# ЗАЧЕМ НУЖЕН ЭТОТ ТРЕКЕР

Большинство родителей замечают проблему только тогда, когда она уже стала серьезной.

Ребенок начинает плакать из-за школы.

Тянет время перед уроками.

Раздражается по пустякам.

Говорит, что устал.

Теряет интерес к учебе.

Но перегрузка редко возникает внезапно.

Обычно она накапливается постепенно.

Сначала появляется усталость.

Потом снижается концентрация.

Затем исчезает мотивация.

После этого начинаются конфликты, тревога и эмоциональное выгорание.

Этот трекер поможет:

- ✓ отслеживать учебную нагрузку;
- ✓ замечать признаки переутомления;
- ✓ находить причины усталости;
- ✓ анализировать эмоциональное состояние ребенка;
- ✓ выстраивать здоровый баланс между учебой и отдыхом;
- ✓ принимать решения на основе наблюдений, а не догадок.

Главная цель этого инструмента — не заставить ребенка учиться больше, а помочь ему учиться устойчиво, сохраняя силы, интерес и уверенность в себе.



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНСТРУМЕНТОМ

Заполнение занимает 2–3 минуты в день. Лучше всего делать это вечером вместе с ребенком. Важно: не оценивайте, не критикуйте и не спорьте.

Вы – наблюдатели, а не проверяющие. Ваша задача — собирать информацию.

---

## Шкала учебной нагрузки

- 1 — было очень легко
  - 2 — скорее легко
  - 3 — средняя нагрузка
  - 4 — было сложно
  - 5 — было очень сложно
- 

## Шкала усталости

- 1 — совсем не устал
  - 2 — немного устал
  - 3 — заметно устал
  - 4 — сильно устал
  - 5 — очень устал
- 

## Шкала настроения

- 1 — очень плохое настроение
  - 2 — плохое настроение
  - 3 — обычное настроение
  - 4 — хорошее настроение
  - 5 — отличное настроение
- 

Не стремитесь к идеальным результатам. Наблюдайте за тенденциями: именно они помогают вовремя заметить перегрузку.



# ЧТО ТАКОЕ УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА НА САМОМ ДЕЛЕ

Многие взрослые считают, что учебная нагрузка — это только уроки и домашние задания.

На самом деле все гораздо сложнее.

На состояние ребенка влияют:

- уроки в школе;
- домашние задания;
- контрольные работы;
- олимпиады;
- кружки и секции;
- спортивные тренировки;
- длительная дорога;
- недосыпание;
- тревога из-за оценок;
- отношения с одноклассниками;
- отношения с учителями;
- завышенные ожидания взрослых.

Поэтому два ребенка с одинаковым количеством уроков могут чувствовать себя совершенно по-разному.

Наша задача — увидеть всю картину целиком.



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

## 6–7 лет

Главный показатель благополучия — эмоциональное состояние. Если ребенок приходит из школы раздраженным, быстро устает или отказывается делать уроки, стоит внимательно оценить нагрузку.

Особенно важны:

- ✓ игра;
  - ✓ движение;
  - ✓ дневной отдых;
  - ✓ эмоциональная поддержка взрослых.
- 

## 8–9 лет

Появляется больше самостоятельной работы.

Увеличивается ответственность.

Ребенок может выглядеть спокойным, но уже испытывать внутреннее напряжение.

Следите за качеством сна и настроением.

---

## 10–11 лет

Возрастает учебная конкуренция.

Дети начинают сравнивать себя с другими.

Повышается значимость оценок.

Важно поддерживать самооценку и учить ребенка воспринимать ошибки как часть обучения.

---

## 12–14 лет

Учебная нагрузка резко возрастает.

Добавляются возрастные изменения и эмоциональные переживания.

В этот период особенно важно сохранять баланс между учебной, отдыхом, общением и личными интересами.



# ИНДЕКС УЧЕБНОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

После завершения недели посчитайте средние показатели.

Средняя нагрузка: \_\_\_\_\_

Средняя усталость: \_\_\_\_\_

Среднее настроение: \_\_\_\_\_

---

## Зеленая зона

Нагрузка: до 3 баллов

Усталость: до 3 баллов

Настроение: 4–5 баллов

Вывод:

Учебная нагрузка соответствует текущим возможностям ребенка.

Продолжайте наблюдение.

---

## Желтая зона

Нагрузка: 3–4 балла

Усталость: 3–4 балла

Настроение начинает снижаться

Вывод:

Появляются признаки накопления напряжения.

Стоит обратить внимание на режим отдыха, сна и количество дополнительных занятий.

---

## Красная зона

Нагрузка выше 4 баллов

Усталость выше 4 баллов

Настроение ниже 3 баллов

Вывод:

Риск перегрузки высокий.

Ребенку может потребоваться пересмотр расписания и дополнительное восстановление.



# КАРТА ИСТОЧНИКОВ НАГРУЗКИ

Отметьте уровень нагрузки по шкале от 1 до 5.

Школа \_\_\_\_\_

Домашние задания \_\_\_\_\_

Контрольные работы \_\_\_\_\_

Подготовка к тестам \_\_\_\_\_

Кружки \_\_\_\_\_

Спортивные секции \_\_\_\_\_

Музыкальная школа \_\_\_\_\_

Дорога до школы \_\_\_\_\_

Недостаток сна \_\_\_\_\_

Переживания из-за оценок \_\_\_\_\_

Отношения с одноклассниками \_\_\_\_\_

Отношения с учителями \_\_\_\_\_

Перегруженное расписание \_\_\_\_\_

---

## Анализ

Что получило самые высокие оценки?

---

---

Что можно изменить уже сейчас?

---

---

Часто оказывается, что главный источник усталости находится не в учебе, а в чрезмерно насыщенном графике.



# КАРТА ЭНЕРГИИ РЕБЕНКА

Все дети разные.

Одни лучше работают утром.

Другие легче справляются с задачами днем.

Некоторые быстро устают вечером.

Заполняйте эту таблицу в течение двух недель.

Оценка энергии:

1 — очень мало сил

5 — максимум энергии

---

## УТРО

Понедельник \_\_\_\_\_

Вторник \_\_\_\_\_

Среда \_\_\_\_\_

Четверг \_\_\_\_\_

Пятница \_\_\_\_\_

---

## ДЕНЬ

Понедельник \_\_\_\_\_

Вторник \_\_\_\_\_

Среда \_\_\_\_\_

Четверг \_\_\_\_\_

Пятница \_\_\_\_\_

---

## ВЕЧЕР

Понедельник \_\_\_\_\_

Вторник \_\_\_\_\_

Среда \_\_\_\_\_

Четверг \_\_\_\_\_

Пятница \_\_\_\_\_

---

Мои наблюдения:

---

---



# НЕДЕЛЬНЫЙ ТРЕКЕР

## Понедельник

Какие задания выполнял ребенок?

---

Сколько времени заняла учеба?

---

Нагрузка (1–5) \_\_\_\_\_

Усталость (1–5) \_\_\_\_\_

Настроение (1–5) \_\_\_\_\_

Комментарий:

---

## Вторник

Какие задания выполнял ребенок?

---

Сколько времени заняла учеба?

---

Нагрузка (1–5) \_\_\_\_\_

Усталость (1–5) \_\_\_\_\_

Настроение (1–5) \_\_\_\_\_

Комментарий:

---

## Среда

Какие задания выполнял ребенок?

---

Сколько времени заняла учеба?

---

Нагрузка (1–5) \_\_\_\_\_

Усталость (1–5) \_\_\_\_\_

Настроение (1–5) \_\_\_\_\_

Комментарий:

---



## Четверг

Какие задания выполнял ребенок?

---

Сколько времени заняла учеба?

---

Нагрузка \_\_\_\_\_

Усталость \_\_\_\_\_

Настроение \_\_\_\_\_

---

## Пятница

Какие задания выполнял ребенок?

---

Сколько времени заняла учеба?

---

Нагрузка \_\_\_\_\_

Усталость \_\_\_\_\_

Настроение \_\_\_\_\_

---

## Суббота

Дополнительные занятия:

---

Нагрузка \_\_\_\_\_

Усталость \_\_\_\_\_

Настроение \_\_\_\_\_



---

## Воскресенье

Подготовка к школе:

---

Настроение \_\_\_\_\_

---

## Анализ домашних заданий

Сколько времени ушло на домашние задания за неделю?

Понедельник \_\_\_\_\_

Вторник \_\_\_\_\_

Среда \_\_\_\_\_

Четверг \_\_\_\_\_

Пятница \_\_\_\_\_

---

Самый сложный день недели:

---

Предмет, который потребовал больше всего времени:

---

Что давалось легче всего:

---

Что вызывало наибольшие трудности:

---

Что можно изменить на следующей неделе:

---



# ЧЕК-ЛИСТ ПРИЗНАКОВ УЧЕБНОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Отметьте утверждения, которые были актуальны для вашего ребенка в течение последних двух недель.

## Физические признаки

- Часто жалуется на усталость
- Выглядит утомленным после школы
- Стал хуже засыпать
- Просыпается уставшим
- Жалуется на головные боли
- Жалуется на боли в животе без очевидной причины
- Стал чаще болеть

## Эмоциональные признаки

- Быстро раздражается
- Часто расстраивается из-за учебы
- Стал тревожнее
- Боится ошибок
- Сильно переживает из-за оценок
- Плачет из-за школы или домашних заданий

## Поведенческие признаки

- Тянет время перед уроками
- Стал чаще отвлекаться
- Забывает задания



- Теряет вещи и учебные материалы
- Не хочет говорить о школе
- Отказывается от дополнительных занятий

## **Результат**

0–4 пункта

Учебная нагрузка, вероятно, находится в пределах нормы.

5–9 пунктов

Стоит внимательнее наблюдать за режимом ребенка и уровнем стресса.

10 и более пунктов

Высока вероятность накопившейся перегрузки. Необходимо пересмотреть баланс учебы и отдыха.



# ПРОВЕРКА РИСКА УЧЕБНОГО ВЫГОРАНИЯ

Учебное выгорание развивается постепенно. Часто его принимают за лень, снижение мотивации или плохой характер.

Отметьте утверждения, которые подходят вашему ребенку.

- Часто говорит «не хочу учиться»
- Потерял интерес к предметам, которые раньше нравились
- Выполняет задания только под контролем взрослых
- Стал равнодушнее к результатам
- Постоянно жалуется на усталость
- Раздражается при разговоре об учебе
- Стал чаще говорить, что ничего не успевает
- Боится контрольных и проверочных работ
- Стал хуже концентрироваться
- Говорит, что учеба не имеет смысла

## Интерпретация

0–2 пункта. Признаков выгорания не обнаружено.

3–5 пунктов. Есть первые сигналы эмоционального истощения.

6–10 пунктов. Высокий риск учебного выгорания. Необходимы изменения в режиме нагрузки и восстановления.

## Важное напоминание

Ребенок не должен постоянно жить в режиме преодоления.

Даже высокая успеваемость не компенсирует хроническую усталость.



# КОЛЕСО БАЛАНСА РЕБЕНКА

Оцените каждую сферу жизни по шкале от 1 до 10.

1 — сфера практически отсутствует.

10 — сфера полностью удовлетворяет потребности ребенка.

Учеба \_\_\_\_\_

Сон \_\_\_\_\_

Отдых \_\_\_\_\_

Прогулки \_\_\_\_\_

Физическая активность \_\_\_\_\_

Общение с друзьями \_\_\_\_\_

Семейное время \_\_\_\_\_

Хобби \_\_\_\_\_

Творчество \_\_\_\_\_

Свободное время \_\_\_\_\_

## Анализ

Какие сферы получили самые низкие оценки?

---

---

Что стоит усилить в ближайший месяц?

---

---

Помните: устойчивые результаты появляются не тогда, когда вся жизнь ребенка подчинена учебе, а тогда, когда между важными сферами существует баланс.



# МОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ И РЕСУРСЫ

Этот раздел рекомендуется заполнять вместе с ребенком.

## Что у меня получается хорошо

---

---

---

## Чем я могу гордиться

---

---

---

## Какие предметы даются мне легче всего

---

---

## Какие качества помогают мне справляться с трудностями

- Усидчивость
- Любознательность
- Ответственность
- Доброта
- Настойчивость
- Внимательность
- Терпение
- Смелость
- Самостоятельность
- Умение просить помощь

## Мои главные сильные стороны

---

---

---



# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Каждый ребенок учится по-своему.

Чем лучше родители понимают особенности своего ребенка, тем меньше конфликтов возникает вокруг учебы.

**Мне легче учиться, когда**

---

---

**Мне трудно учиться, когда**

---

---

**Я лучше запоминаю информацию, если**

- Читаю
- Слушаю объяснения
- Записываю
- Рисую схемы
- Объясняю другим
- Выполняю практические задания

**Мне помогает сосредоточиться**

---

---

**После школы мне лучше всего помогает восстановиться**

---

---

---



# ПЛАН ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ПЕРЕГРУЗКЕ

Если вы заметили признаки перегрузки, начните не с усиления контроля, а с восстановления ресурсов ребенка.

## Что мы попробуем в течение следующей недели

- Ложиться спать раньше
- Добавить прогулки
- Уменьшить количество дополнительных занятий
- Делать короткие перерывы во время уроков
- Добавить свободное время без гаджетов
- Планировать задания заранее
- Обсуждать успехи каждый день
- Уменьшить количество замечаний по поводу учебы

## Наши решения

---

---

---

## Через неделю мы проверим

- Стало ли меньше усталости
- Улучшилось ли настроение
- Стало ли легче выполнять задания
- Появилось ли больше энергии



# СЕМЕЙНЫЙ ДОГОВОР ОБ УЧЕБЕ БЕЗ ДАВЛЕНИЯ

Мы понимаем, что обучение — это процесс.

Ошибки являются частью развития.

Мы договорились соблюдать следующие правила.

## Со стороны родителей

- Не сравнивать ребенка с другими детьми
- Не использовать оценки как меру ценности ребенка
- Помогать, а не контролировать каждую мелочь
- Замечать усилия и прогресс
- Сохранять уважительный тон общения

## Со стороны ребенка

- Стараться выполнять свои обязанности
- Говорить о трудностях честно
- Просить помощь, если она нужна
- Заботиться о своем отдыхе
- Не скрывать проблемы с учебой

## Наши дополнительные правила

---

---

Дата \_\_\_\_\_

Подпись родителя \_\_\_\_\_

Подпись ребенка \_\_\_\_\_



# СТРАНИЦА ДОСТИЖЕНИЙ

Мы часто замечаем ошибки и забываем замечать рост.

Эта страница помогает увидеть прогресс.

**За этот месяц я научился(ась)**

---

---

---

**Я особенно горжусь**

---

---

---

**Самая сложная задача, с которой я справился(ась)**

---

---

**Мой самый важный успех месяца**

---

---

**Следующая цель**

---

---

---



# МЕСЯЧНЫЙ ОБЗОР И АНАЛИТИКА

## Неделя 1

Средняя нагрузка \_\_\_\_\_

Средняя усталость \_\_\_\_\_

Среднее настроение \_\_\_\_\_

Главный вывод недели:

---

## Неделя 2

Средняя нагрузка \_\_\_\_\_

Средняя усталость \_\_\_\_\_

Среднее настроение \_\_\_\_\_

Главный вывод недели:

---

## Неделя 3

Средняя нагрузка \_\_\_\_\_

Средняя усталость \_\_\_\_\_

Среднее настроение \_\_\_\_\_

Главный вывод недели:

---

## Неделя 4

Средняя нагрузка \_\_\_\_\_

Средняя усталость \_\_\_\_\_

Среднее настроение \_\_\_\_\_

Главный вывод недели:

---

## Что изменилось за месяц

---

---

---



# ПЛАН СЛЕДУЮЩЕГО МЕСЯЦА И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Что помогало ребенку больше всего**

---

---

**Что вызывало наибольшие трудности**

---

---

**Что мы хотим сохранить**

---

---

**Что мы хотим изменить**

---

---

**Наша главная цель на следующий месяц**

---

---

---

## ВАЖНО ПОМНИТЬ

Успешная учеба — это не постоянная гонка за оценками.

Ребенок развивается лучше всего тогда, когда чувствует безопасность, поддержку и уверенность в том, что его любят не за результаты, а просто потому, что он есть.

Задача родителей — не убрать все трудности с пути ребенка, а помочь ему научиться справляться с трудностями без потери интереса к жизни, учебе и самому себе.

Пусть этот трекер станет не инструментом контроля, а инструментом понимания.

Понимание всегда помогает лучше, чем давление.



# СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Один из самых частых вопросов родителей:

«Нормально ли, что ребенок делает уроки по три часа каждый вечер?»

Универсального ответа не существует. Все дети разные. Однако существуют ориентиры, которые помогают понять, соответствует ли нагрузка возрасту ребенка.

Важно помнить: в указанное время не входят длительные отвлечения, просмотр видео, переписка в телефоне и другие посторонние занятия.

---

## 6–7 лет (1 класс)

Рекомендуемое время: до 30–45 минут в день

Что важно:

- работа короткими отрезками;
- обязательные перерывы;
- сохранение времени для игры;
- отсутствие длительного сидения за столом.

Если выполнение заданий регулярно занимает более 60 минут, стоит разобраться в причинах.

---

## 8–9 лет (2–3 класс)

Рекомендуемое время: 45–90 минут в день

Что важно:

- ребенок постепенно учится самостоятельности;
- часть времени может уходить на организацию работы;
- важно следить за утомляемостью.

Если уроки ежедневно занимают более 2 часов, нагрузка может быть чрезмерной.



## 10–11 лет (4–5 класс)

Рекомендуемое время: 1,5–2 часа в день

Что важно:

- увеличивается количество предметов;
- растут требования к самостоятельности;
- повышается интеллектуальная нагрузка.

Повод для анализа:

если выполнение уроков систематически занимает более 2,5–3 часов.

---

## 12–14 лет (6–8 класс)

Рекомендуемое время: 2–3 часа в день

Что важно:

- учитывать дополнительные занятия;
- учитывать подготовку к контрольным;
- учитывать эмоциональную нагрузку.

Даже если подросток способен заниматься дольше, постоянная учеба без восстановления приводит к снижению эффективности.



## ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

Ориентируйтесь не только на количество времени, но и на состояние ребенка.

Если ребенок занимается недолго, но постоянно истощен, раздражителен и плохо спит, проблема все равно требует внимания.

Признак здоровой нагрузки выглядит так:

- ✓ после учебы остаются силы на общение и интересы;
  - ✓ ребенок способен восстанавливаться за выходные;
  - ✓ усталость не становится постоянным состоянием.
- 

## МОИ НАБЛЮДЕНИЯ

Сколько времени в среднем занимают домашние задания?

---

Укладывается ли ребенок в возрастную норму?

- Да
- Нет
- Не уверен(а)

Что влияет на продолжительность выполнения уроков?

---

---

---



# КАК ОТЛИЧИТЬ ПЕРЕГРУЗКУ, ТРЕВОЖНОСТЬ И УЧЕБНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Иногда родители замечают, что ребенку стало трудно учиться, но не понимают причину.

На первый взгляд перегрузка, тревожность и выгорание могут выглядеть похоже.

Однако между ними есть важные различия.

---

## ПЕРЕГРУЗКА

### Обычно возникает после

- большого количества уроков;
- насыщенного расписания;
- контрольных и экзаменов;
- недостатка отдыха.

### Основные признаки

- ✓ усталость к концу дня;
- ✓ снижение концентрации;
- ✓ желание больше отдыхать;
- ✓ ухудшение настроения после напряженных периодов.

### Что помогает

- ✓ дополнительный отдых;
- ✓ сон;
- ✓ уменьшение нагрузки;
- ✓ восстановление режима.



# ТРЕВОЖНОСТЬ

## Обычно связана с

- страхом ошибок;
- ожиданием плохой оценки;
- высокими требованиями к себе;
- страхом разочаровать взрослых.

## Основные признаки

- ✓ постоянное беспокойство;
- ✓ частые вопросы «а вдруг не получится?»;
- ✓ сильные переживания перед контрольными;
- ✓ страх отвечать у доски;
- ✓ избегание сложных заданий.

## Что помогает

- ✓ поддержка взрослых;
- ✓ снижение давления;
- ✓ работа с самооценкой;
- ✓ развитие уверенности в себе.



# УЧЕБНОЕ ВЫГОРАНИЕ

## Обычно развивается постепенно

Неделя за неделей ребенок продолжает учиться, несмотря на усталость.

Со временем ресурсы истощаются.

## Основные признаки

- ✓ безразличие к учебе;
- ✓ потеря интереса даже к любимым предметам;
- ✓ ощущение бессмысленности усилий;
- ✓ постоянная усталость;
- ✓ снижение мотивации;
- ✓ эмоциональное опустошение.

## Что помогает

- ✓ восстановление ресурсов;
- ✓ уменьшение давления;
- ✓ пересмотр ожиданий;
- ✓ возвращение интереса к жизни вне учебы.



# БЫСТРАЯ САМОДИАГНОСТИКА

Что больше всего похоже на состояние вашего ребенка?

Он просто очень устает.

Вероятнее всего, речь идет о перегрузке.

Он постоянно переживает и волнуется.

Вероятнее всего, речь идет о тревожности.

Ему стало все равно.

Вероятнее всего, есть признаки выгорания.

---

## ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

Проблема редко решается усилением контроля.

Если ребенок испытывает трудности, первым шагом должно стать понимание причин.

Когда взрослые начинают не требовать, а наблюдать и поддерживать, ребенку становится гораздо легче справляться с нагрузкой.

Именно для этого и создан данный диагностический инструмент.

Заполняйте его регулярно, замечайте изменения и помните:

цель образования — не только знания и оценки.

Цель образования — сохранить любознательность, уверенность в себе и желание учиться дальше.

*Материал подготовлен для проекта «Расту-учись» —  
поддерживающего пространства для родителей школьников 6–14 лет*