

ISSN 2500-0608



ОДИН ДЕНЬ РОССИЙСКОГО ШКОЛЬНИКА. ЧТО ОН ДЕЛАЕТ ДО ШКОЛЫ, В ШКОЛЕ И ПОСЛЕ УРОКОВ?

Под научной редакцией Н.В. Княгининой

Современная аналитика образования

№ 3 (77)
2024



ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

**ОДИН ДЕНЬ РОССИЙСКОГО
ШКОЛЬНИКА. ЧТО ОН ДЕЛАЕТ
ДО ШКОЛЫ, В ШКОЛЕ
И ПОСЛЕ УРОКОВ?**

*Серия
Современная аналитика
образования*

№ 3 (77)
2024



Сопредседатели редакционного совета серии:
Я.И. Кузьминов, к.э.н., научный руководитель НИУ ВШЭ;
Е.А. Терентьев, к.с.н., директор Института образования НИУ ВШЭ

Выпускающий редактор серии:
М.А. Новикова, к.п.с.н., научный сотрудник Центра общего и дополнительного образования им. А.А. Пинского Института образования НИУ ВШЭ

Ответственный редактор серии:
С.И. Заир-Бек, к.п.н., научный сотрудник Центра общего и дополнительного образования им. А.А. Пинского Института образования НИУ ВШЭ

Рецензенты:
А.А. Бочавер, к. психол. н., доцент Департамента образовательных программ Института образования НИУ ВШЭ, директор Центра исследований современного детства Института образования НИУ ВШЭ;
С.Г. Косарецкий, к. психол. н., доцент Департамента образовательных программ Института образования НИУ ВШЭ, директор Центра общего и дополнительного образования имени А.А. Пинского Института образования НИУ ВШЭ

Авторы:
Н.В. Княгинина (научная редакция), В.В. Бальжинимаева, Е.В. Пучков, С.В. Янкевич

Один день российского школьника. Что он делает до школы, в школе и после уроков? Н.В. Княгинина (научная редакция), В.В. Бальжинимаева, Е.В. Пучков, С.В. Янкевич; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. — М.: НИУ ВШЭ, 2023. — 66 с. — 100 экз. — (Современная аналитика образования. № 3 (77)).

Как устроен обычный день среднестатистического российского школьника? О том, чем он занят в учебные часы, нам помогают составить представление школьная программа, расписание и даже СанПиН. Но чем он занимается до и после уроков, какая внеучебная активность присутствует в его жизни? В докладе представлена картина обычного дня российского школьника. Исследование основано на данных, полученных при опросе 803 обучающихся, 981 родителя и 128 школьных учителей. В докладе описывается, как и зачем исследуются бюджеты времени детей, как могут использоваться такие данные и какие методологические особенности для их сбора существуют. Результаты опроса изложены в четырех основных разделах, отражающих структуру дня школьника: «Чем занят ребенок до начала уроков», «Учебный день в школе», «Помимо уроков», «После школьных уроков». Анализ распределения времени школьников включает несколько дополнительных сюжетов: обсуждение веса портфеля и сложностей с освоением отдельных предметов. Они напрямую не связаны с распределением времени, но позволяют добавить несколько важных штрихов к тому контексту, в котором это время проводится детьми.

Исследование будет интересно широкому кругу читателей, а также специалистам, изучающим вопросы нагрузки школьников.

Содержание

Введение	4
Бюджеты времени детей: что, зачем и как исследуется	6
Использование данных о бюджетах времени школьников	10
Методологические особенности исследований бюджетов времени школьников	12
Методология и описание выборки исследования	14
Результаты исследования	18
Чем занят ребенок до начала уроков	18
Учебный день в школе	25
Помимо уроков	31
После школьных уроков	35
Заключение	51
Литература	54

Введение

Как устроен обычный день среднестатистического российского школьника? О том, чем он занят в учебные часы, нам помогают составить представление школьная программа, расписание и даже СанПиН. Но чем он занимается до и после уроков, и какая внеучебная активность присутствует в его жизни? На эти вопросы мы уже не сможем ответить на основании документов — потребуются дополнительные исследования и наблюдения.

Исследования использования человеком времени (бюджетов времени) впервые начали проводиться в начале XX в. К настоящему моменту их дизайн во многом унифицирован, при их проведении стали использоваться новые технологии, а также собираться межстрановые базы данных для проведения сравнительных исследований. Изначально для исследований использовались специальные дневники, в которых отмечалось распределение времени. Сейчас дневниковые данные дополняются другими источниками, в том числе данными лонгитюдных исследований [Cornwell, Gershuny, Sullivan, 2019]. Дневниковые исследования не являются единственным источником информации об использовании времени, также применяются опросы [Rees, 2017], интервью [Wight et al., 2009], данные фотофиксации [Díaz, 2022], смешанные методы [Kalenkoski, Pablonia, 2017] и другие данные.

Современная повестка исследований охватывает гендерные различия во времени труда, использование информационных технологий, оценку счастья и благополучия, вклад неоплачиваемого труда (забота о детях), в национальную экономику, оценку последовательности деятельности и цепочки событий [Cornwell, Gershuny, Sullivan, 2019].

Лаборатория образовательного права Института образования НИУ ВШЭ в 2020 г. провела онлайн-опрос обучающихся, родителей (законных представителей) и учителей, чтобы выяснить, какими видами деятельности занят школьник в течение дня¹. Результаты этого исследования представлены в данном докладе.

¹ Исследование было выполнено в рамках государственного контракта с Аппаратом Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации на оказание услуг по проведению экспертно-аналитических исследований «Анализ правоприменительной практики и выработка научно обоснованных рекомендаций по совершенствованию правовой регламентации учебной нагрузки обучающихся по программам общего образования» в 2020 г.

Доклад начинается с описания того, как и зачем исследуются бюджеты времени детей, как могут использоваться такие данные и какие методологические особенности для их сбора существуют. Результаты собственного исследования Лаборатории образовательного права представлены в четырех основных разделах, отражающих структуру дня школьника:

1. «Чем занят ребенок до начала уроков».
2. «Учебный день в школе».
3. «Помимо уроков».
4. «После школьных уроков».

Анализ распределения времени учащихся включает несколько дополнительных сюжетов: обсуждение веса портфеля и сложностей с освоением отдельных предметов. Они напрямую не связаны с распределением времени, но позволяют добавить несколько важных штрихов к тому контексту, в котором это время проводится детьми.

Бюджеты времени детей: что, зачем и как исследуется

Исследования бюджетов времени детей чаще всего касаются:

- времени физической активности и проведенного на свежем воздухе [Gao et al., 2022; Pearce et al.; 2014; Wen et al., 2009];
- времени сна (см. обзор 25 исследований, в рамках которого ставится вопрос о взаимосвязи времени сна и школьного опыта [Basago, Carpentier, Crocetti, 2023]);
- экранного времени и времени использования гаджетов [Mullan, Hofferth, 2022; Kardefelt-Winther, 2017].

Зачастую данные темы комбинируются. Исследование бюджетов времени чешских школьников и их удовлетворенности качеством жизни, основанное на данных, полученных в четырех опросах в период с 1992 по 2019 г., акцентировано на времени сна, занятий спортом и времени, потраченном на компьютерные игры (тематики, вызывающие обеспокоенность общественности) [Kvasková et al., 2022].

Очень часто исследуется связь использования времени и состояния здоровья ребенка. Этой теме посвящены ряд систематических обзоров [Tremblay et al., 2011; Carson et al., 2016]. В целом в обзорах авторы приходят к выводу, что дефицит физической активности, продолжительное экранное время, в том числе время просмотра телевизора и видеоигр, оказывают негативное влияние на здоровье детей. Установлена положительная связь между объемом экранного времени и плохой физической формой, низкой самооценкой, между временем просмотра телевизора и видеоигр и проблемным поведением [Carson et al., 2016]. На физическое и психологическое благополучие школьников оказывает негативное влияние уменьшение времени сна, которое происходит повсеместно [Keyes et al., 2015; Liu et al., 2020; Norell-Clarke, Hagquist, 2017]. Показано, что за последние 20 лет общее экранное время школьников увеличивается, причем происходит это за счет уменьшения другой активности — досуга, времени, затрачиваемого на домашние задания и сон [Twenge et al., 2018; Keyes et al., 2015]. Структура экранного времени также значительно меняется — с кратным снижением доли просмотра телевизора в сторону использования гаджетов и компьютеров [Twenge et al., 2017].

Исследования прямо связывают изменения в экранном времени с увеличением сидячего образа жизни [Suchert, Hanewinkel, Isensee, 2015], а также уменьшение времени сна [Yang, Cha, 2018; Yeo et al., 2019] с ухудшением психологического состояния и самочувствия детей [Twenge, Campbell, 2017], что напрямую влияет на их образовательные результаты.

Предметом исследования может быть определенный вид деятельности и затраченное на него время. Например, в Великобритании на основе анкетирования школьников были изучены их занятия во время длинных обеденных перерывов между уроками [Baines, Blatchford, 2019]. Результаты исследования показали, что сами перерывы за последние годы сократились, контроль взрослых за их проведением вырос, а общение со сверстниками за пределами школы уменьшилось. Авторы делают вывод, что школа становится основным местом социализации детей среди сверстников.

В исследованиях могут сравниваться разные группы детей. Например, могут быть изучены:

- гендерные различия в использовании времени [Nguyen et al., 2022; Gershenson, Holt, 2015];
- распределение времени детьми из более или менее благополучных семей на разные виды деятельности [Rokicki, McGovern, 2020];
- различия между городскими и сельскими школьниками [Wang et al., 2020] и др.

Структура досугового времени также подвергается значительным изменениям. Кроме отмеченного перехода досугового времени в экранное [Twenge, Campbell, 2017], исследователями констатируются существенные различия в содержании досуга среди детей с разным социально-экономическим статусом (меньшая доля активного досуга среди детей из семей с более низким статусом) [Auhuber et al., 2019]. При этом участие детей в организованных спортивных занятиях и других видах организованного активного досуга стабильно снижается с наступлением подросткового возраста независимо от статуса семьи [Inchley et al., 2016].

Распределение времени для разных групп детей анализируется в том числе в международных сравнительных исследованиях. Например, проводилось исследование различий в использовании времени между мальчиками и девочками в Финляндии, Испании и Великобритании на основании дневниковой фиксации [Gracia et al., 2020], а

также сравнение использования времени детьми из семей с разным уровнем дохода из богатых и бедных стран (всего 16 государств), проведенное в форме опроса о частоте тех или иных видов деятельности [Rees, 2017].

Характеристики участников, включаемые в исследование, могут быть не только социальными или физическими, но и когнитивными или поведенческими. В дополнение к этому может оцениваться то, с кем и как ребенок проводит время (с друзьями, семьей и пр.) [Wight, 2009]. Например, в исследовании распределения времени детей и их семей в США в рамках панельного обследования с использованием дневников (репрезентативная выборка, заполнялся дневник будних и выходных дней) было показано, что время, проведенное с семьей, затраченное на сон и еду, положительно влияет на поведение, структурированное время для учебных и другой активности — на образовательные результаты [Hofferth, Sandberg, 2001].

Благодаря использованию разных источников данных исследования бюджетов времени позволяют рассматривать достаточно сложные системы отношений. В одном из них анализировалось, какова связь между временем, занятым домашней работой, и уровнем оценок и результатами стандартизированных тестов, а также продолжением образования на следующей ступени [Maltese, Tai, Fan, 2012]. В Албании на основе использования времени детьми исследовалась его связь с их социально-экономическим положением, удовлетворенностью таким использованием и субъективным благополучием [Kapllanaj M, Sianko, Gjedia, 2022]. Вопросы удовлетворенности качеством жизни, в том числе в связи со временем, затрачиваемым на сон и межличностные связи, изучались в Южной Корее. Анализировались данные опроса из трех ежегодных волн лонгитюдного исследования школьников [Kim et al., 2020].

В современной России проводится сравнительно немного исследований использования времени учениками. Наиболее предпочтительным методом является анкетирование. В одной из работ оно проводилось для оценки времени учебной активности 2875 школьников (5–11-е классы) в сравнении с данными 1999 г., при этом отмечался рост учебной нагрузки [Чмыхова, Давыдов и Лаврова, 2014]. Внешкольное время изучалось на основе анкет 700 школьников 2–11-х классов в Санкт-Петербурге, в которых отмечалось в том числе время сна и проведения досуга [Суворова, 2014]. В этих исследова-

ниях полученные результаты соотносились с требованиями СанПиНов по нагрузке школьников.

Бюджеты времени детей исследовались для оценки распространенности дополнительного образования в школе и за ее пределами. На основе данных опросов, интервью детей и родителей оценивались время, которое ребенок в среднем тратит на дополнительные занятия, в зависимости от возраста, а также свободное время ребенка и факторы, влияющие на структуру досуга [Поливанова и др., 2021; Филиппова, Косарецкий, Куприянов, 2015]. Частота посещения кружков и их разнообразие также оценивались посредством анкетирования [Иванюшина, Александров, 2014]. Путем опроса исследовалось время использования детьми гаджетов (опрос 95 школьников старших классов и 398 студентов младших курсов) [Скоблина и др., 2017].

Использование данных о бюджетах времени школьников

Данные о структуре дня в сочетании с информацией о других характеристиках школьника (состояние здоровья, психологическое благополучие, образовательные результаты, удовлетворенность качеством жизни и пр.) позволяют давать рекомендации родителям, образовательным и другим организациям об оптимальном планировании дня школьника и предпочитаемых типах активности. Они также могут стать основой для разработки программ социального воздействия для определенных групп школьников и других мер государственной политики, направленных на повышение благополучия населения.

Информация о том, как физическая активность дифференцируется по возрасту, полу, а также в какое время и в каких местах она осуществляется, позволяет разработать программы направленной работы с определенными группами детей в целях улучшения их здоровья и борьбы с ожирением (см. кейс Австралии: [Olds et al., 2011]). Аналогичным образом может использоваться информация об экранном времени детей (см. кейс Австралии: [Olds et al., 2006]). На основе систематического обзора исследований бюджетов времени школьников в Канаде были разработаны рекомендации по поддержке подвижного образа жизни детей [Tremblay et al., 2011].

Информация о недостаточном количестве времени, проводимом в школе определенными группами учащихся, что приводит к более низким академическим результатам, также может учитываться в планировании программ социального воздействия [Larson et al., 2001].

Однако данная информация имеет гораздо большее значение для оценки благополучия школьника: она позволит лучше понять степень загруженности учеников, структуру их нагрузки, уровень физической активности и даже то, насколько они устают в школе.

Исходя из информации о том, где (в каких помещениях) школьники проводят свободное время, становится возможной оценка качества воздуха в них и рисков для здоровья, связанных с загрязнением воздуха в таких помещениях (см. кейс Франции: [Guillam et al., 2010]).

Оценка времени, проводимого детьми дома и на открытом воздухе, в 1990–1991 гг. в США показала, что большую часть этого времени они находятся дома, а не на улице, а значит, регулирование рисков для здоровья детей должно в первую очередь касаться домашней среды [Silver, 1994].

Методологические особенности исследований бюджетов времени школьников

Исследования бюджетов времени детей имеют свою специфику, связанную с возрастными особенностями их деятельности и сложностями в системном заполнении дневников. Обзор возможных методов исследования использования времени детьми представлен в работе «Opinion, Dialogue, Review: Time for (More) Time-Use Studies: Studying the Daily Activities of Children» [Ben-Arieh, Ofir, 2002]. Авторы разделяют методы на три большие группы: наблюдение, самоотчет в режиме реального времени (дневниковые исследования и исследования методом выбора переживаний, *experience sampling method (ESM)*), а также ретроспективный (стилизованный) самоотчет (*recall time budget*, «stylized» *recall questionnaire*; информация о распределении времени получается не в момент деятельности, а позднее, на основе воспоминаний респондента). Бен-Арье и Офир в своей работе отмечают, что для исследования бюджета времени детей перспективным кажется метод ретроспективного самоотчета, который заполняется в присутствии инструктора, дающего пояснения к вопросам и стимулирующего воспоминания. Детям до 6 лет предлагается заполнять анкету вместе с родителями. В большинстве случаев исследования бюджетов времени касаются более старших детей (школьников), хотя встречаются работы, где описывается опыт дошкольников [Stucke, Stoet, Doebel, 2022].

Метод стилизованного ретроспективного самоотчета использовался и в нашей работе. С одной стороны, он позволил за короткий срок собрать информацию о больших промежутках времени (не за конкретный день, как происходит при заполнении дневников, а за время школьной жизни в целом). С другой стороны, результаты ограничены в применении: возможны погрешности и неточности в ответах, вызванные искаженными воспоминаниями, трудностями ретроспективной оценки усредненного времени, а также влиянием представления респондента о себе, своей деятельности и социальной желательности определенных ответов [Kan, Pudney, 2008; Miles, 1987].

Опыт российских и зарубежных исследований бюджетов времени школьников позволил учесть их результаты при составлении анкеты. Кроме того, для разработки анкеты были проведены специальные интервью: с 10 педагогами (преподают в 1–11-х классах), 10 школьниками (2–3-й, 5–7-й, 9–11-й классы) и 11 родителями.

Методология и описание выборки исследования

В 2020 г. Лаборатория образовательного права Института образования НИУ ВШЭ провела собственное исследование бюджетов времени школьников России. Оно проходило в форме онлайн-опроса обучающихся, родителей (законных представителей) и учителей для того, чтобы выяснить, какими видами деятельности занят школьник в течение дня. Всего в опросе приняли участие 1912 респондентов: 803 обучающихся, 981 родитель и 128 педагогов. Опрос проводился с 10 по 17 сентября 2020 г. Респонденты заполняли в любое удобное для них время анкету, включающую закрытые и открытые вопросы (17 вопросов для учащихся и родителей, 16 вопросов для педагогов). Потенциальным респондентам или их представителям были направлены три ссылки на онлайн-анкеты. Ссылки направлялись на электронные адреса из собственной базы контактов, а также распространялись через социальные сети.

Выборка исследования не является репрезентативной, однако в рамках разведывательного исследования позволяет составить примерную картину дня школьника. Кроме того, так как исследование проводилось не в режиме реального времени и респонденты отвечали о событиях своего дня постфактум, их субъективное восприятие времени, затраченного на разные виды активности, также может исказить хронологию дня. Исследование проводилось во время распространения коронавирусной инфекции COVID-19, однако в период заполнения анкеты ограничения по посещению школ и других организаций не действовали. Тем не менее предшествующий опыт обучения во время таких ограничений также мог отразиться на ответах. В дальнейшем данные могут быть уточнены в исследованиях бюджета времени, например, с использованием специальных дневников.

Общее географическое распределение выборки представлено в табл. 1. Географически выборка распределилась следующим образом: в опросе приняли участие родители из 18 субъектов Российской Федерации, педагогические работники из 21 субъекта, обучающиеся из 14 субъектов. Существенную долю среди респондентов составляют жители Москвы, Московской, Ярославской областей, Якутии и Северной Осети.

Таблица 1. Распределение выборки опроса в разрезе групп респондентов по субъектам Российской Федерации

Регион	Школьники (N = 803)	Родители (N = 981)	Учителя (N = 128)
Астраханская область	11	16	4
Вологодская область	—	—	3
Калининградская область	—	—	1
Костромская область	—	—	1
Красноярский край	1	13	1
Краснодарский край	—	1	—
Липецкая область	—	1	—
Москва	263	266	42
Московская область	122	237	15
Мурманская область	15	5	2
Новосибирская область	—	1	1
Республика Карелия	—	—	1
Республика Коми	1	3	1
Республика Крым	63	17	7
Республика Марий Эл	—	—	1
Республика Татарстан	—	—	1
Республика Саха (Якутия)	104	167	21
Республики Северная Осетия — Алания	56	59	3
Санкт-Петербург	—	4	1
Самарская область	3	4	
Саратовская область	—	—	1
Свердловская область	—	1	6
Ставропольский край	1	—	—
Тамбовская область	1	—	—
Тюменская область	—	1	—
Удмуртская Республика	29	7	5
Ярославская область	126	178	10

Респонденты-учащиеся неравномерно распределены в выборке по половому составу. Большинство (65%) из них были женского пола.

Распределение по классам обучения также не является равномерным — количество респондентов увеличивается с уровнем образования. В начальной школе обучаются 8% респондентов, в средней школе — 54%, в старшей школе — 38% (рис. 1).

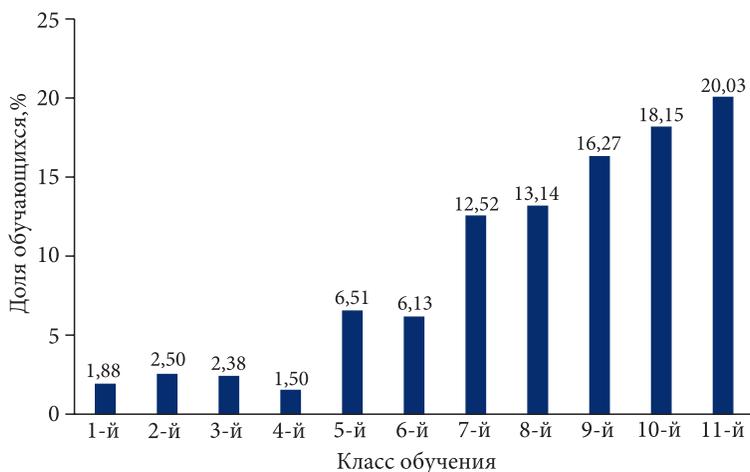


Рис. 1. Распределение выборки опроса среди обучающихся по классу обучения ($N = 803$)

Среди родителей классы обучения их детей распределились более равномерно. У 36,6% респондентов-родителей дети учатся в начальной школе, у 39,2% — в средней школе и у 24,2% в старшей школе (рис. 2). Количество детей у респондентов больше, чем число респондентов-родителей, за счет многодетных семей.

Респондентам-педагогам задавался вопрос о классах, в которых они преподают. Большинство педагогов работают на нескольких уровнях образования одновременно: 51% — в средней и старшей школах, 7% — в начальной и средней. 5% учителей одновременно работают на всех уровнях общего образования. Педагоги, работающие исключительно в рамках одного из уровней школьного образования, составляют чуть более трети выборки (37%). В классах начальной школы преподают 14% учителей, только в средней — 17% и только в старшей — 6% (рис. 3).

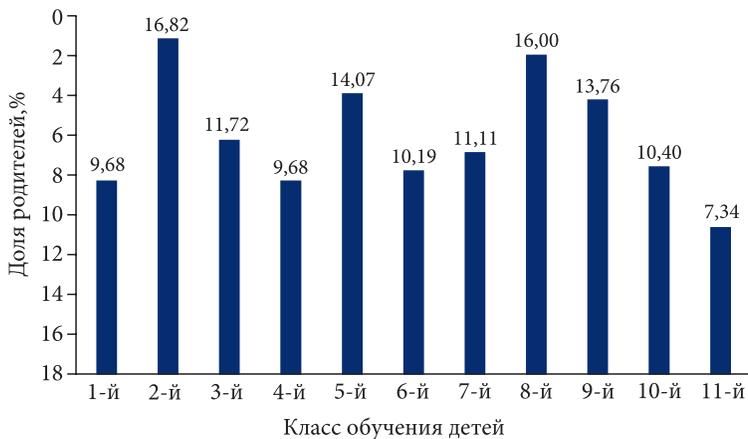


Рис. 2. Распределение классов обучения у детей респондентов-родителей (N = 981)

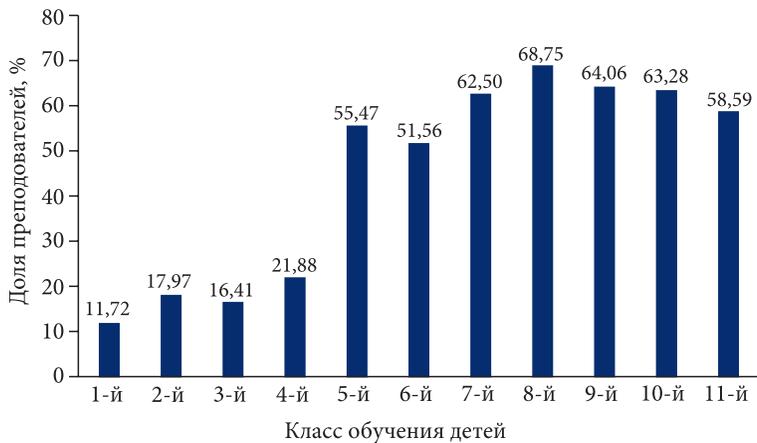


Рис. 3. Распределение классов преподавания у респондентов-педагогов (N = 128)

Результаты исследования

Чем занят ребенок до начала уроков

Мы спросили самих учащихся о том, как они проводят время перед началом уроков. Независимо от возраста и региона объединяющим занятием до школы является завтрак. Именно ему в первую очередь уделяют время 82,9% опрошенных.

От материальной пищи к пище ... виртуальной

В обобщенной выборке существенную долю ответов (рис. 4) про утреннюю активность занимают социальные сети (51,3%) и общение в Интернете (26,3%). При разбивке по классам становится видно, что эти занятия в первую очередь характерны для средней и старшей школ (табл. 2). Социальные сети среди утренних занятий не отмечают в 1-м и 2-м классах в принципе, в 3-м классе упоминают 21% респондентов, в 4-м классе — 17%. По всей видимости, это связано с самой политикой социальных сетей (ограничения по возрасту регистрации) и с запретом их использовать, установленным родителями. После перехода из младшей школы в среднюю доля активности, связанной с Интернетом, увеличивается. Теперь социальные сети используют утром 33% опрошенных в 5-м классе и уже 60% в 8-м. Пик общения в Интернете и социальных сетях приходится на 9-й и 10-й классы: 31% и 35% учащихся этих возрастов отмечают «общение в Интернете», 63% и 60% — социальные сети. В 11-м классе показатели снижаются: 28% отмечают «общение в Интернете» и 54% — социальные сети.

Это не означает, что младшеклассники не пользуются по утрам гаджетами: многие указывают на игры на телефоне или планшете. Доля таких ответов к концу начальной школы увеличивается почти в 2,5 раза: 13% — в 1-м классе, 15% — во 2-м, 21% — в 3-м и 33% — в 4-м классе. Со временем игры начинают терять привлекательность: если в 5-м классе на телефоне играют 33% респондентов, то к 8-му классу такие ответы составляют всего 10%. В старшей школе чтение книг или комиксов обгоняет игры на телефоне или компьютере: 6% ответов про игры в 11-м классе против 11% о чтении книг и пр.

Таблица 2. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о своих занятиях до школы по уровню общего образования, %

Вид занятия	Младшая школа (N = 66)	Средняя школа (N = 432)	Старшая школа (N = 305)
Завтрак	80,30	81,25	85,90
Социальные сети	9,09	53,94	56,72
Общение с друзьями через Интернет	1,52	26,39	31,48
Домашняя работа или подготовка к урокам	6,06	24,07	27,87
Игры на гаджете или компьютере	19,70	16,90	4,92
Чтение книг или комиксов	3,03	12,96	10,49
Хобби	7,58	10,88	4,59
Ничего	6,06	3,01	2,62
Личная гигиена	4,55	1,16	1,97
Макияж	0,00	0,93	2,62
Зарядка, иная спортивная активность	0,00	1,16	2,30
Прогулка с питомцем	0,00	1,39	1,31
Музыка, телевизор	0,00	0,00	0,33
Уборка	0,00	0,00	0,33

Чтение, просмотр телевизора или прослушивание музыки не указываются как значимый тип активности для утра школьника. На четвертом месте по популярности — подготовка домашних заданий или выполнение каких-либо занятий для школы (24%). Этот ответ впервые начинает указываться в 3-м и 4-м классах (16% и 8% соответственно). Однако линейный рост числа ответов о подготовке домашнего задания не наблюдается (например, 36% — в 6-м классе, 20% — в 9-м, 26% — в 11-м). Это может быть связано как с особенностями выборки, так и со спецификой программы и иными факторами (например, с нежеланием их выполнять).

С возрастом разнообразие видов активности до школы увеличивается. В целом ответы учеников начальной школы не демонстриру-



Рис. 4. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о своих занятиях до школы, общая совокупность ($N = 803$)

ют большого разнообразия утренних занятий до начала уроков (8 видов активности). К старшей школе число активности увеличивается до 13. С 6-го класса отдельные школьники начинают отмечать прогулки с питомцем. Это может быть связано с тем, что более взрослым детям родители поручают это как домашнюю обязанность. Начиная с 8-го класса девушки отмечают в качестве утреннего занятия макияж.

Однако возрастающее число новых видов активности не охватывает существенные доли респондентов. Утро среднего школьника страны — это в первую очередь завтрак, а для школьника средней или старшей школы — Интернет и социальные сети. Известная триада «умылся, сделал зарядку и позавтракал» не слишком популярна: зарядка по утрам — один из наименее популярных вариантов ответа.

Вес портфеля

В картине дня школьника мы также представляем, как он идет в школу или из школы с портфелем или рюкзаком за плечами. Ежегодно сентябрьские новостные заголовки сообщают, что этот портфель обязательно будет очень тяжелым². Мы спросили школьников, тяжелый ли у них портфель, а родителей — помогают ли они носить портфель ребенку в школу. Кроме того, школьников просили указать, все ли учебники они носят с собой в школу.

Более половины школьников согласились с тем, что их портфель тяжелый (рис. 5).

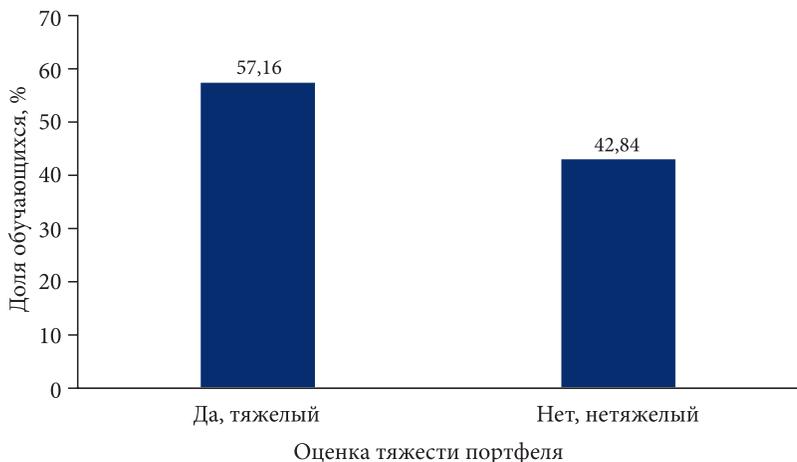


Рис. 5. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о тяжести портфеля ($N = 803$)

Чаще всего жалуются на тяжесть портфелей ученики средней школы — с 5-го по 9-й класс (ответили «да» в 5-м классе 75%, в 6-м — 72%, в 7-м — 67%, в 8-м — 61%, в 9-м — 60%), в то время как у десятиклассников вообще превалирует ответ «нет» (рис. 6). Такое соотношение присутствует исключительно в этой группе, у одиннадцатиклассников разница между ответами «да» и «нет» незначительна в сторону ответа «да».

² <https://ria.ru/20070831/75903284.html> <https://www.kp.ru/daily/26732.5/3759409/>
<https://www.gazeta.ru/social/news/2022/08/19/18366662.shtml>

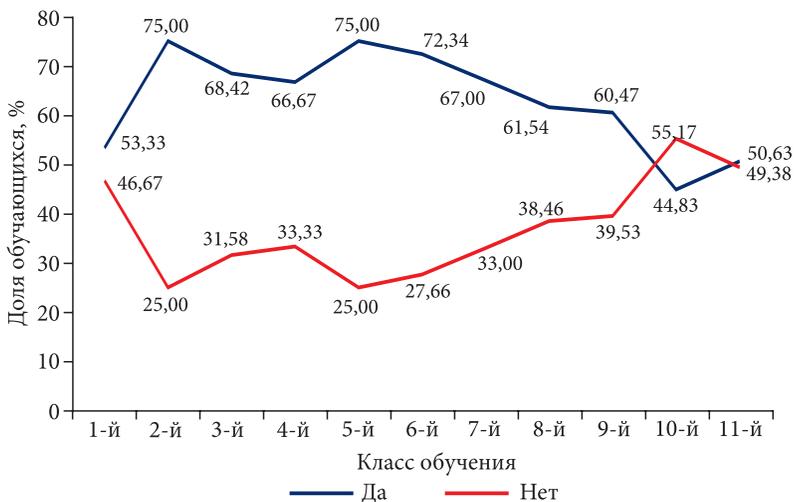


Рис. 6. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о тяжести портфеля, по классам ($N = 803$)



Рис. 7. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о том, как часто они носят в школу все необходимые учебники ($N = 803$)

Нормативы не свидетельствуют о том, что в старшей школе объем учебной литературы сокращается, возможно, школьники просто вырастают (и портфель не кажется таким уж тяжелым), а может быть, не носят с собой учебники по каким-то предметам (договариваются с соседом по парте). 66% (подавляющее большинство) респондентов-школьников отметили, что носят все учебники в школу каждый день. 20% — носят не все учебники, а 8% суммарно — по тем или иным причинам не носят учебники вообще. Всего 6% детей отметили, что учатся с использованием планшета или ноутбука (рис. 7).

Практика хранения учебников в классе или обучения с помощью планшета либо ноутбука явно не является распространенной, особенно в младшей школе: учебники приходится носить с собой всегда (рис. 8). В средней и старшей школах доля учеников, носящих все учебники в школу, также превалирует — суммарно от всех респондентов так ответили 66%. Кроме того, среди учащихся 11-х классов



Рис. 8. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о том, как часто они носят в школу все необходимые учебники, по классам ($N = 803$)



Рис. 9. Распределение долей ответов родителей на вопрос о помощи своему ребенку с ношением портфеля ($N = 981$)

больше всего (44%) тех, кто носит не все учебники в школу, поскольку с ними делятся одноклассники. С использованием планшета или ноутбука учится значительная доля десятиклассников — 20%.

Родители чаще, чем дети, сообщают, что школьный портфель тяжелый (рис. 9). В 53% случаев родители указывают, что портфель у ребенка тяжелый, однако он носит его в школу сам. 17% респондентов ответили, что ребенка отвозят в школу на транспорте — носить портфель нет необходимости. 10% родителей помогают ребенку носить портфель (вероятно, это родители учеников начальной школы). Всего лишь 1% родителей отметили, что портфель ребенка легкий.

Таким образом, вес школьного портфеля может представлять проблему для части учеников, особенно младших классов. Тем не менее с проблемой справляются, привлекая на помощь родителей или договариваясь делить учебник с соседом. Хранение комплекта учебников в школе или обучение при помощи гаджетов могло бы помочь решить эту проблему. Однако такие меры явно не пользуются популярностью на практике.

Итак, позавтракав и посвятив время гаджетам, дети берут свой портфель и отправляются в школу.

Учебный день в школе

Учебная нагрузка школьника частично регламентирована государством. Для школьного расписания действуют требования СанПиНа, а с недавнего времени также и требования федеральных основных образовательных программ (не были приняты на момент проведения опроса).

Основным документом, регламентирующим нагрузку обучающихся, до недавнего времени являлось постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”».

В настоящее время данные нормы закреплены в СанПиНах 2020, 2021 гг. и в федеральных основных образовательных программах³. СанПиНом 2020 г. установлено, что дневная и недельная динамика умственной работоспособности обучающихся и шкала трудности учебных предметов учитываются при составлении расписания занятий. Кроме того, при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных систем обучения. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья. В СанПиНе 2021 г. закреплены нормативы продолжительности

³ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”»; постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 “Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”»; Приказ Минпросвещения России от 16 ноября 2022 г. № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»; Приказ Минпросвещения России от 23 ноября 2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»; Приказ Минпросвещения России от 16 ноября 2022 г. № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

учебных занятий, выполнения домашних заданий, количества уроков, веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, продолжительности дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся. В федеральных календарных учебных графиках установлены продолжительность учебных четвертей, объем внеурочной деятельности в часах, дублируется информация о продолжительности уроков и перемен.

Кроме санитарных правил, элементы регламентации нагрузки присутствуют в ведомственных актах. Например, в соответствии с Письмом Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации от 22 февраля 1999 г. № 220/11-12 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе» нельзя давать домашние задания на выходные дни.

Скорее всего, школа соблюдает установленные требования к расписанию, однако, помимо уроков в школе, могут идти занятия в кружках или другие дополнительные занятия, которые не всегда в понимании учащихся могут отличаться от уроков.

Мы спросили учеников, сколько обычно уроков у них в день. Согласно их ответам, обычно в день у среднестатистического школьника 6–7 уроков (рис. 10).

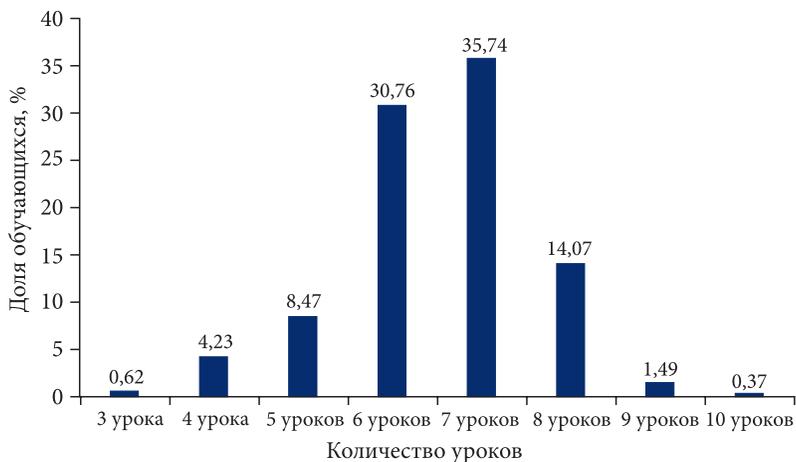


Рис. 10. Распределение долей ответов обучающихся об обычном количестве уроков в день в школе ($N = 803$)

В разбивке по классам (рис. 11) видим, что требования СанПиНа в целом соблюдаются: число уроков растет вместе с возрастом обучающегося. Ученикам старших классов чаще всего приходится посещать 7 уроков в день (так ответили 38% десятиклассников и 56% одиннадцатиклассников). Реже в старшей школе бывает 8 уроков в день (так ответили 24% десятиклассников и 9% одиннадцатиклассников).

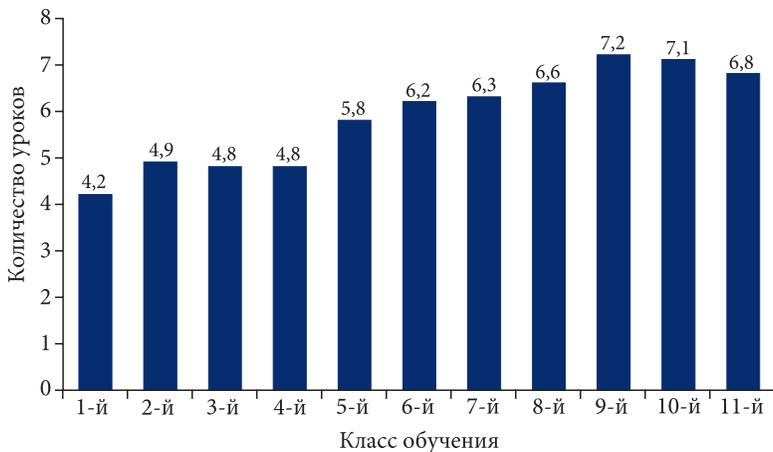


Рис. 11. Распределение среднего количества уроков в день, по классам обучения ($N = 803$)

В средней школе, не включая 9-й класс, как правило, количество занятий ограничивается 6 уроками в день. Лишь в 9-м классе ученики впервые сталкиваются с расписанием из 8 уроков (ответ 39% девятиклассников).

Дизайн опроса не предусматривал вопроса для школьников о том, какие уроки им кажутся самыми сложными. Однако об этом мы спрашивали у школьных учителей. Во-первых, мы хотели знать, влияет ли, по их мнению, время урока в расписании на сложность работы на нем. В ответе на вопрос «Можете ли Вы сказать, что с точки зрения порядка в расписании есть уроки, на которых Вам сложнее всего работать?» можно было указать порядковые номера уроков либо ответить, что время урока «не имеет значения». Наиболее сложными для работы учителя ожидаемо назвали шестой (46%), седьмой (64%) и восьмой

(44,5%) уроки (рис. 12). Так, седьмой урок как наиболее сложный для работы отметили 82 респондента из числа педагогов средних и старших классов, а восьмой урок — 57 респондентов. Как видим, восьмой урок учителя отмечали реже. Мы связываем это с тем, что восьмые уроки, в принципе, реже проводятся в школах. Кроме того, для многих учителей сложным является проведение первого урока — его как наиболее сложный отметили 19,5% респондентов.

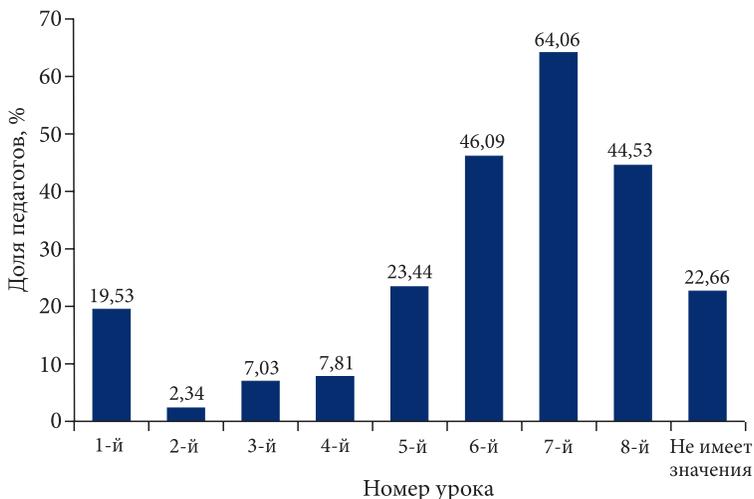


Рис. 12. Распределение долей ответов педагогов на вопрос о самых сложных уроках для преподавания (множественный выбор, $N = 128$)

Чтобы выяснить, почему на этих уроках учителям сложнее работать, был задан вопрос, с чем, по их мнению, это может быть связано. Мы предложили четыре варианта ответа: «неудачная последовательность уроков», «естественное утомление учащихся», «высокая учебная нагрузка», а также дали возможность заполнить открытый вариант ответа («другое»). Ответы были разделены по уровням образования, на которых преподают респонденты (рис. 13). Чаще всего педагоги связывают сложность в работе на определенных уроках с естественным утомлением учащихся (так ответили наибольшее количество педагогов всех уровней образования). Для средних и старших классов учителя чаще отмечают среди причин высокую учебную нагрузку (37 респондентов).

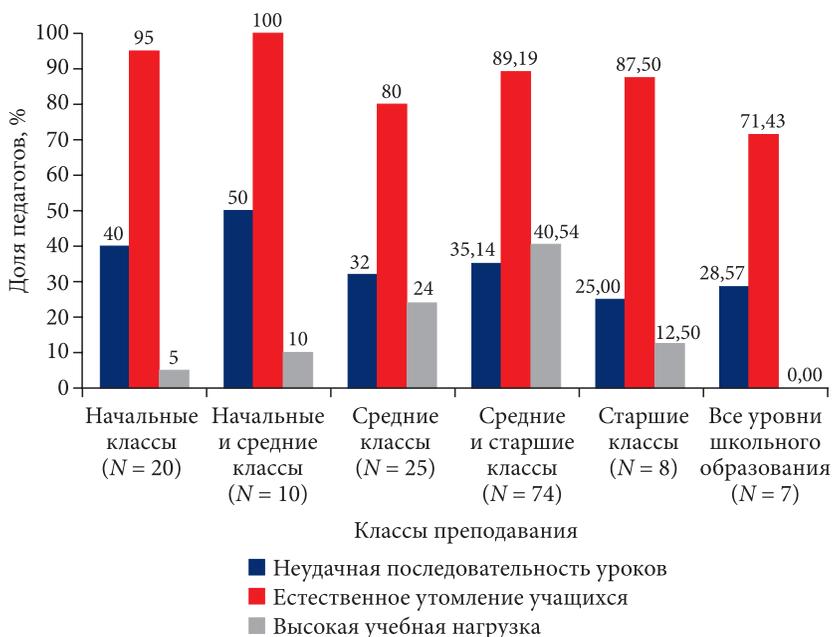


Рис. 13. Распределение долей ответов педагогов на вопрос о причинах сложности педагогической работы на определенных уроках, по уровням образования, на которых работают педагоги (N = 128)

Если учителю трудно работать на каких-то уроках, то можно предположить, что школьникам сложно в это время учиться.

Среди причин, объясняющих возникающие сложности с пониманием учениками их предмета, педагоги называют следующие:

- индивидуальные особенности детей (62% ответов);
- возрастные особенности детей (44% ответов);
- объективная трудность некоторых тем (37% ответов);
- особенности конкретного класса как коллектива (30% ответов);
- специфика воспитательной позиции семьи (29% ответов);
- чрезмерное использование детьми гаджетов (23% ответов);
- неадекватный размер учебной группы (15% ответов);
- общение со сверстниками вместо учебы (15% ответов);
- переход из начальной школы в среднюю (14% ответов).

То, что сложности с пониманием учителя связывают с индивидуальными особенностями учеников, кажется достаточно очевидным («кто не понимает, в том и проблема»). Однако видим, что многие учителя также связывают сложность преподавания с возрастом учащихся (рис. 14). Чаще всего учителя отмечают, что сложности в работе у них возникают с учениками 8-х классов (ответили 52% респондентов). По мнению педагогов, легче всего работать с учениками начальных (кроме первого) и старших классов.

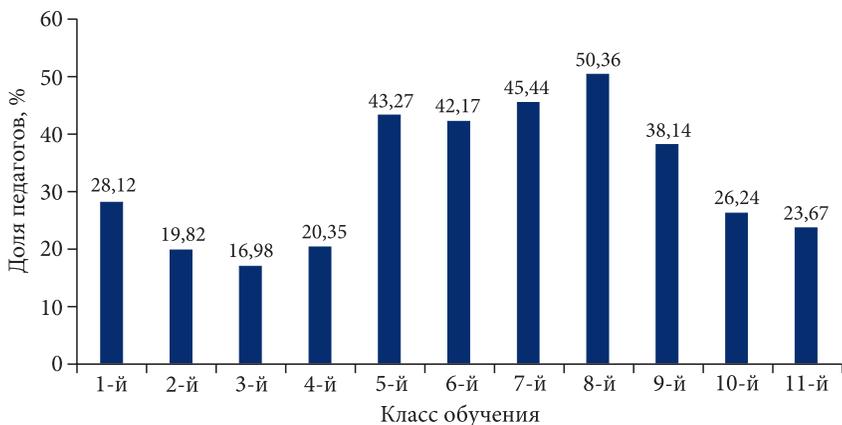


Рис. 14. Распределение долей ответов педагогов на вопрос о классах, с которыми труднее всего работать ($N = 128$)

Информация о количестве уроков в день, которую мы получаем от респондентов, совпадает с государственными требованиями к школьному расписанию. Последние уроки (7-й и 8-й) учителя отмечают как наиболее сложные в работе, связывая это не только с утомлением школьников, но и с другими причинами. Среди них упоминаются учебная нагрузка в целом, смена уровня образования, возрастные особенности и пр. Кажется, что в этом случае решения, которые можно было бы закрепить на уровне СанПиНа, чтобы облегчить работу и учебу на последних уроках, вряд ли могут иметь универсальный характер. Альтернативным решением в данном случае может стать разработка рекомендаций для конкретного набора ситуаций, с которыми

сталкивается школьная администрация при планировании расписания, а также рекомендаций для учителей, как они могут наиболее эффективно работать с классом на последних уроках. Эти рекомендации должны базироваться на результатах исследований, в том числе касающихся утомляемости школьников и их временных затрат.

Серьезной проблемой, как представляется, является обучение во вторую смену. По данным Росстата, так учатся 15% школьников России⁴. Однако исследования того, как отличаются бюджеты времени учеников в этих двух сменах, их самочувствие, образовательные результаты и благополучие, в России не проводились. Это не вошло и в предмет данного исследования, однако заслуживает подробного изучения в будущем.

Помимо уроков

Чтобы узнать, как устроен учебный день в школе, мы спросили родителей и педагогов, чем заняты дети на переменах, есть ли в школе зоны отдыха, достаточно ли у детей времени на обед.

В школе бегать нельзя. Или просто нет возможности

Родителям был задан вопрос: «Есть ли в школе зона отдыха?». Родители сообщают, что коридоры оборудованы скамейками, пуфиками и др. (44% ответов), и активный отдых в их школе возможен только на спортплощадке (35% ответов) (рис. 15). Лишь 8% респондентов отметили, что школы располагают оборудованными рекреационными комнатами, а также зонами для активного отдыха. В 29% случаев родители сообщили, что в школе нет места для отдыха.

В этих пространствах школьники проводят перемены. Мы спросили педагогов: «Что дети делают на переменах?» (рис. 16). Наиболее часто школьники взаимодействуют с гаджетами — вариант «часто» в

⁴ Сведения по форме федерального статистического наблюдения № 00-1 «Сведения об организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» на начало 2022/2023 учебного года. Россия (ГОУ+НОУ) (город + село). <https://docs.edu.gov.ru/document/70ecc3b178e0b8397d234697c42e0ad8/>



Рис. 15. Распределение долей ответов родителей на вопрос о наличии зон отдыха в школах, где учатся их дети ($N = 981$)

данном случае выбрали наибольшее число респондентов (72%). Кроме того, на переменах время от времени дети могут самостоятельно заниматься двигательной активностью, бегать (варианты «часто» и «иногда» выбрали 31% и 32% респондентов соответственно). Сравнительно редко школьники занимаются спортом (39% ответили «редко» на данный вопрос, а 28% — «никогда»). Также редко дети играют в активные игры — как самостоятельно («редко» отметили 33% респондентов, «никогда» — 20%), так и под присмотром учителей (так ответили 38% педагогов).

В начальной школе практически не указывают на наличие игровых комнат (вариант «никогда» в данном случае выбрали 52% респондентов). Кроме того, школьники почти не занимаются на переменах искусством («никогда» ответили 53% респондентов, «часто» — 6% респондентов), что можно объяснить нетворческой направленностью большинства школ. Таким образом, уровень физической активности на переменах можно уверенно назвать низким, а взаимодействие с гаджетами — высоким.



Рис. 16. Распределение долей ответов педагогов на вопрос об активности детей на переменах, по видам активности ($N = 128$)

Питание в школе

Родителям был задан вопрос о том, достаточно ли их ребенку времени на то, чтобы поесть на перемене в школе. Более половины родителей (56%) сообщают, что времени поесть достаточно, 11% отмечают, что их ребенок не успевает поесть (рис. 17). Почти треть (32%)

указывают, что их ребенок вынужден торопиться, чтобы успеть поесть. Стоит отметить, что какими бы ни были причины того, что ребенок не успевает поесть или ест в спешке, эта ситуация кажется некомфортной и потенциально вредной для здоровья.

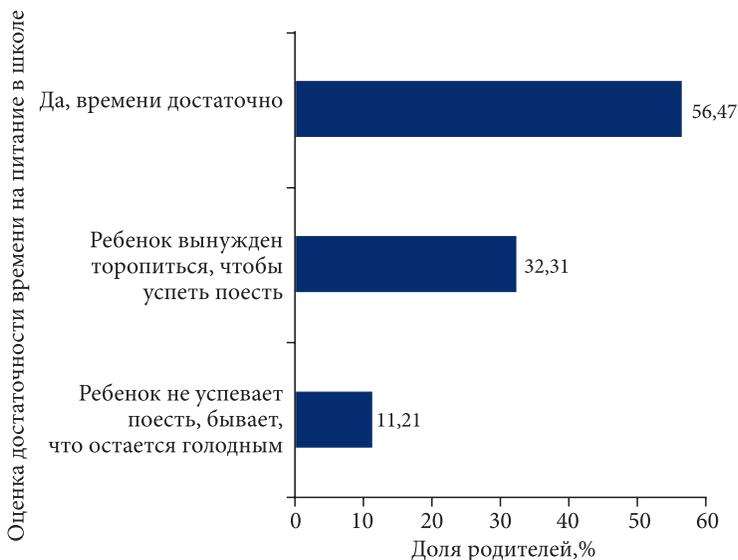


Рис. 17. Распределение долей ответов родителей на вопрос о достаточности времени на питание их ребенка в школе, общая совокупность ($N = 981$)

Больше всего времени на прием пищи выделяется в начальных классах, особенно в 1-м классе (рис. 18). 85% первоклассников успевают поесть на перемене. Возможно, это связано с тем, что у первоклассников мало уроков (обычно 4 в день), и они обедают дома, а в школе тратят время на короткий перекус. Также у них может быть большой перерыв между уроками и группой продленного дня. Чем старше, тем реже школьники успевают поесть на перемене, однако для всех возрастов родители чаще отмечают, что времени достаточно.

Ответы родителей и педагогов показывают, что школа не является местом, располагающим к физической активности школьников (за рамками уроков физкультуры). Как минимум, для такой активности зачастую

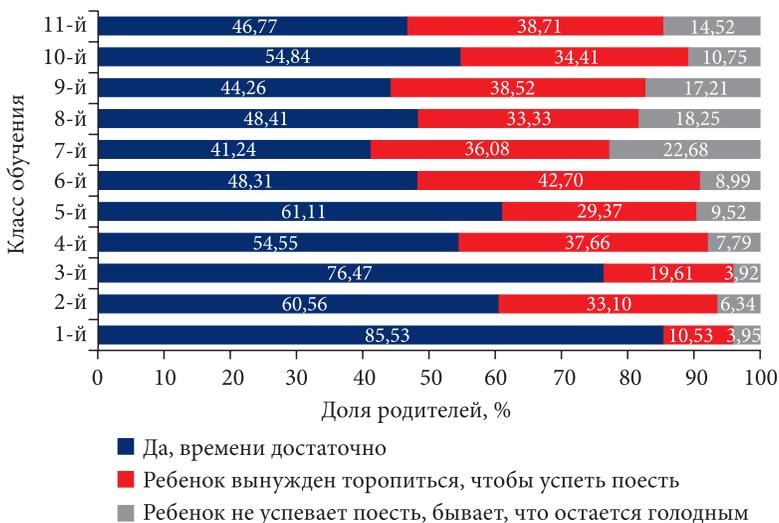


Рис. 18. Распределение долей ответов родителей на вопрос о достаточности времени на питание их ребенка в школе, по классам обучения детей ($N = 981$)

нет мест. Занятия на переменах также в большей степени не связаны с физической активностью: они проводятся за гаджетами или за едой. Можно сказать, что в школах нет «культуры физической активности», для создания которой необходимо комплексное изменение школьного образа жизни (а не формальный запрет использования гаджетов).

После школьных уроков

Школьные уроки заканчиваются около двух часов дня (около трех, если в этот день семь уроков). Чем занят ученик в оставшуюся половину дня?

Во-первых, нас интересовало, идет ли ребенок после уроков сразу домой или остается в здании школы. Более чем в половине случаев (64%) родители сообщили, что их ребенок не остается в школе после уроков. Среди детей, оставшихся в школе, часть проводят время в группах продленного дня (чаще всего в 1-м классе), посещают дополнительные занятия или проводят время с одноклассниками (рис. 19).

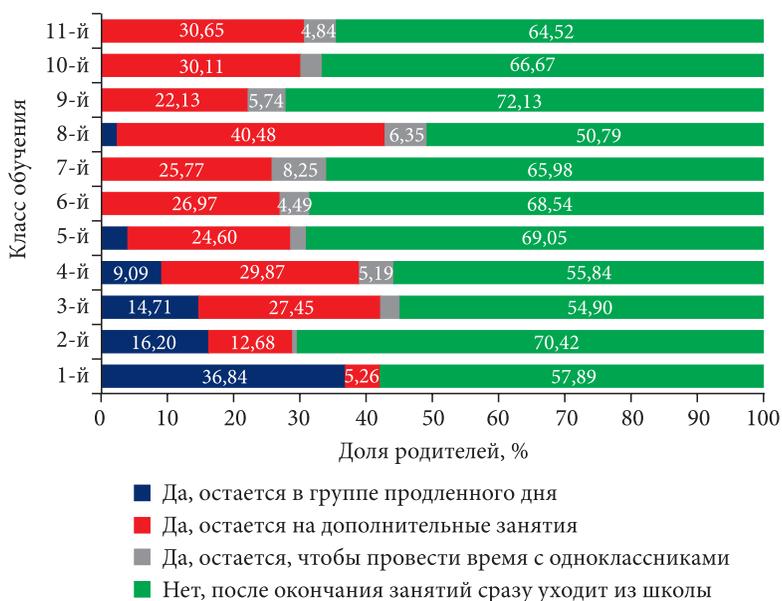


Рис. 19. Распределение долей ответов родителей на вопрос о том, чем занимается ребенок в школе, если он в ней остается ($N = 981$)

Дополнительные занятия могут проходить не только после уроков, но и в более позднее время: ребенок может уйти из школы и вернуться в нее ближе к вечеру. Больше половины родителей (53%) ответили, что их ребенок вовлечен в дополнительное образование в школе. Однако дополнительное образование не ограничивается школой: 68% родителей говорят, что ребенок посещает дополнительные занятия вне школы. Это совпадает с имеющимися данными о том, что дополнительное образование — ключевой для российской образовательной системы инструмент развития талантов и способностей обучающихся [Груздев и др., 2023]. По данным Росстата, в 2021 г. в России было оказано 26,8 млн услуг дополнительного образования для детей [Мерцалова и др., 2023].

Детей мы спрашивали, посещают ли они кружки (а также музыкальную или художественную школу, спортивные секции) в принципе (без уточнения, в школе или за ее пределами). 55% школьников дали

утвердительный ответ. В среднем эти школьники посещают кружки 2,5 раза в неделю, этот показатель не слишком варьируется в зависимости от возраста обучающегося (рис. 20). Минимум, который достигается в 10-м классе, составляет всего лишь 2,3 занятия в неделю. Максимум в 6-м и 7-м классах составляет 2,7 занятия в неделю.

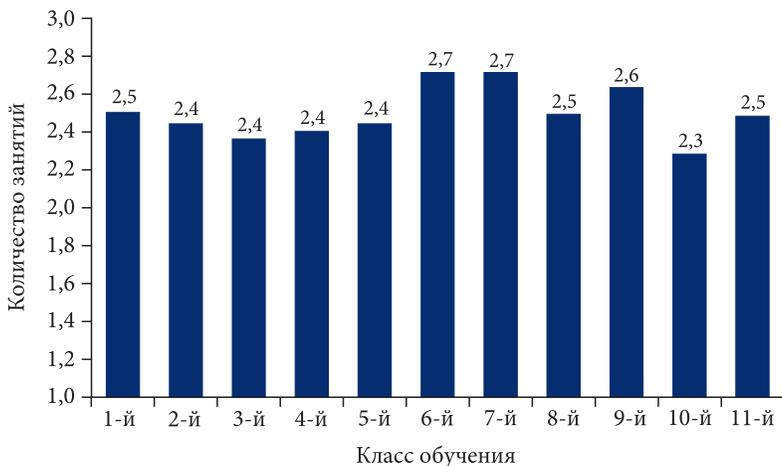


Рис. 20. Распределение среднего количества дополнительных занятий в неделю, по классам (ответы обучающихся, $N = 438$)

В 1-м и во 2-м классах практически отсутствует практика посещения кружков только раз в неделю, обычно детей водят на них 2, 3 раза в неделю и более. Посещение кружков 2 раза в неделю наиболее популярно во 2-м классе (56%), но в дальнейшем такая практика прекращается. С 3-го класса появляются дети, которые посещают кружки только 1 раз в неделю. В то же время с 4-го класса дети все больше начинают говорить, что посещают кружки 3 раза в неделю и более (так отвечают 75% детей в 6-м и 76% в 7-м классе — на пике частоты посещения кружков). В 10-м классе среднее число занятий в кружках минимально, что является следствием изменения схемы частоты их посещения (1 раз в неделю кружки посещают 19% респондентов, а 2 раза в неделю — 35%, 3 раза в неделю и более — 47% респондентов). Для сравнения: в 9-м классе 3 раза в неделю и более посещают кружки 68% респондентов (падение почти на 20% за год) (рис. 21). Эти ответы в целом

соотносятся с данными, полученными в опросе родителей в рамках Мониторинга экономики образования: в 2021/2022 учебном году дети в среднем посещали 2 кружка в неделю [Мерцалова и др., 2023].

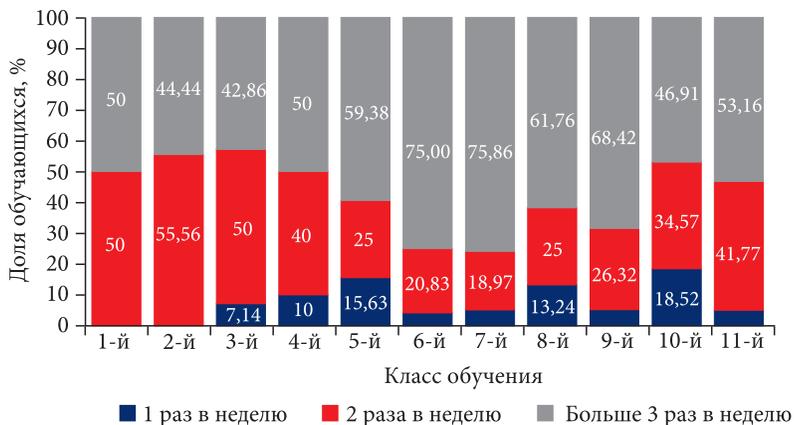


Рис. 21. Распределение частоты посещения дополнительных занятий в неделю, по классам ($N = 438$)

Школьники сообщали, что, помимо кружков, посещают репетиторов, — так ответили 38% респондентов. Раз в неделю репетитора посещает 10% опрошенных, 2 раза в неделю — 15%, а 3 раза в неделю — 13% опрошенных. В итоге для тех школьников, которые посещают репетитора, среднее число посещений в неделю составляет 2,07 раза (рис. 22).

В динамике частота еженедельного посещения обучающимися репетитора меняется следующим образом: с 5-го по 10-й класс чаще всего дети посещают репетитора 2 раза в неделю. Однако разрыв между распространенностью двухразового посещения репетитора и остальных типов посещения постепенно сглаживается. Для тех, кто, в принципе, посещает репетитора, ситуация складывается следующим образом. Если в 6-м классе 2 раза в неделю к репетитору ходили 73% респондентов, 3 раза в неделю и более не ходил никто, а 1 раз в неделю ходили 27% респондентов, то к 10-му классу 2 раза в неделю ходят 45%, 1 раз в неделю — 35%, а 3 раза и более — 20%. В 11-м классе 56% респондентов начинают посещать репетитора 3 раза и более в неделю.

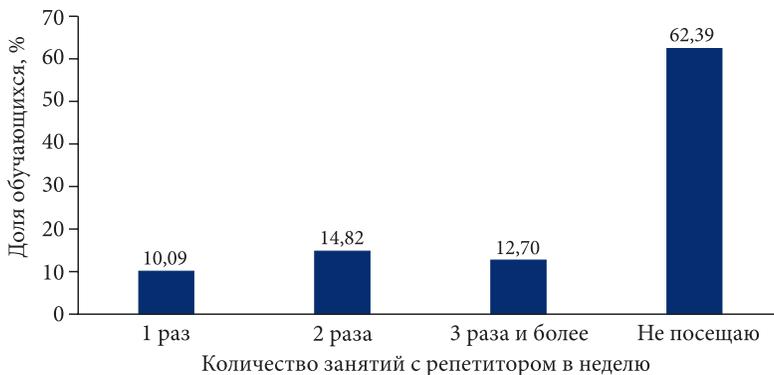


Рис. 22. Распределение долей ответов обучающихся о частоте еженедельного посещения занятий с репетитором, общая совокупность ($N = 803$)

Эти данные в целом совпадают с информацией, полученной от родителей (рис. 23). В частности, согласно ответам родителей, у детей в 11-м классе среднее число занятий с репетитором достигает 3,29, а в остальное время — около 2 занятий. Среднее число занятий у всех детей, посещающих репетитора, составляет 2,41 занятия.

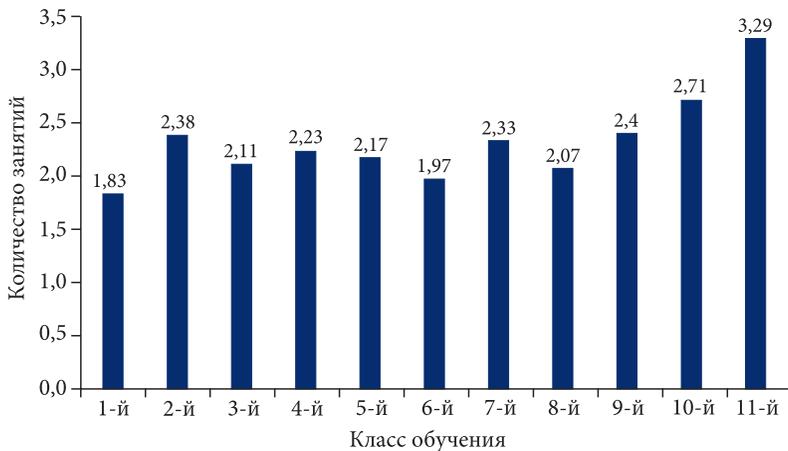


Рис. 23. Распределение среднего количества занятий с репетитором в неделю, по классам (ответы родителей, $N = 438$)

Ответы родителей (рис. 24) показывают, что больше 4 раз в неделю с репетитором ребенок занимается крайне редко. Из 33% тех, кто посещает репетитора, 54% делают это 2 раза в неделю, 16% — 3 раза в неделю, 15% — 1 раз, 9% — 4 раза, 3% — 6 раз, 2% — 5 раз в неделю. Меньше 1% обучающихся посещают репетитора 7 и 8 раз в неделю.

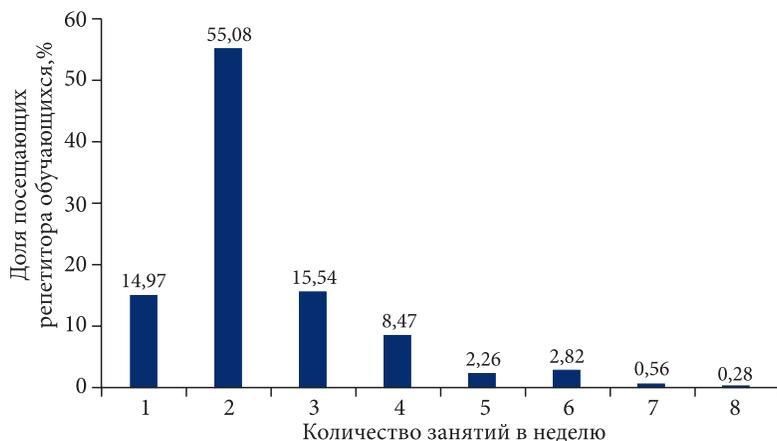


Рис. 24. Распределение долей ответов родителей о частоте еженедельного посещения занятий с репетитором, общая совокупность ($N = 354$)

Чаще всего — в 74% случаев — вместе с репетитором дети готовятся к государственной итоговой аттестации (ОГЭ или ЕГЭ). В 60% случаев дети готовятся к школьным предметам («разбирают новый материал или повторяют школьную программу»), домашнее задание делают в 15% случаев, в 15% случаев готовятся к олимпиадам по предмету (рис. 25).

Динамика по возрасту в отношении содержания занятий с репетитором показывает, что разбор и повторение школьных предметов, безусловно лидировавшие с 5-го по 7-й класс в занятиях с репетитором (от 80 до 100% случаев), теряют свои позиции в 8-м классе (в 50% случаев репетиторы уже начинают готовить к ОГЭ и ЕГЭ), а в 9-м классе подготовка к ГИА окончательно выходит на первый план (82% — в 9-м классе, 88% — в 10-м и 96% — в 11-м). Домашнюю работу вместе с репети-

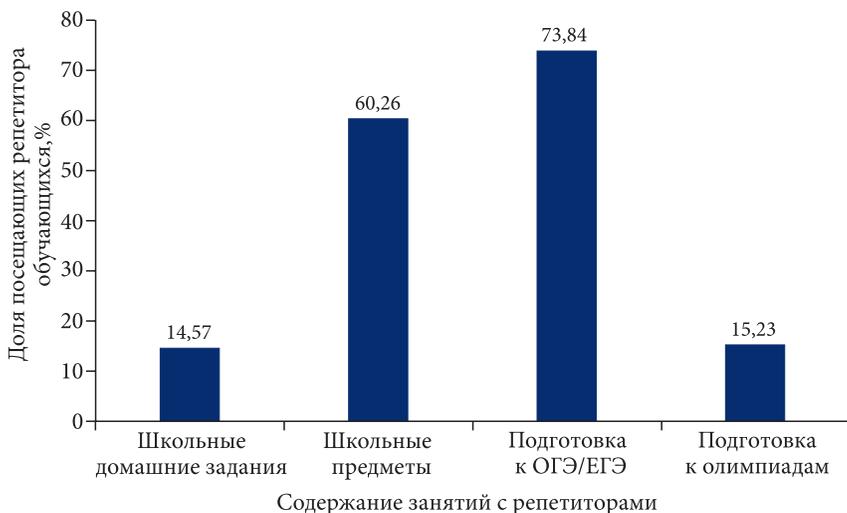


Рис. 25. Распределение долей ответов обучающихся о содержании занятий с репетиторами ($N = 302$)

тором больше всего делают в 8-м классе (38% случаев). Подготовка к олимпиадам не имеет какой-то выраженной динамики.

С репетитором больше занимаются девочки, нежели мальчики (42% девочек и 30% мальчиков в ответах родителей, т.е. почти в 1,5 раза чаще). Вместе с возрастом обучающихся возрастают их доля охвата школьников занятиями с репетитором и частота их посещения (рис. 26). Ни один респондент из 1-го или 2-го класса не сообщил, что занимается с репетитором. В 3-м классе доля посещающих репетитора составила 16%, далее с каждым классом школы доля постепенно увеличивалась и к 9-му классу после скачка в 5% достигла 30%. Следующим шагом стало увеличение этой доли на 15% в 10-м классе (до 45%). В 11-м классе с репетитором уже занимаются 76% обучающихся (т.е. три школьника из четырех). Такая резко возрастающая динамика понятна, она связана с необходимостью успешно сдать ЕГЭ и закончить школу, а также поступить в университет.

В ответах родителей на вопрос, занимается ли их ребенок с репетитором, общая динамика (возрастание доли детей, вовлеченных в занятия с репетитором) сохраняется (рис. 27). Однако родители

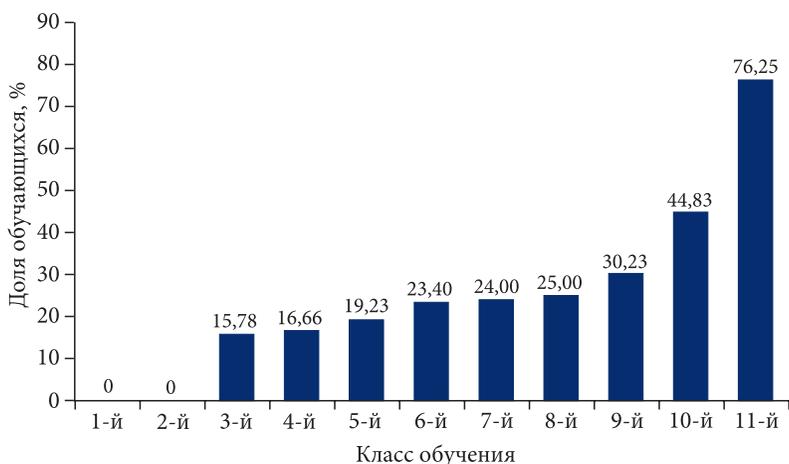


Рис. 26. Распределение ответов обучающихся о посещении занятий с репетитором по классам ($N = 803$)

отметили, что и в 1-м (8%) и во 2-м (15%) классах дети занимаются с репетитором. Некоторый спад наблюдается в 7-м классе (с 37% в 6-м классе падает до 22% в 7-м). В 11-м классе, по данным, полученным от родителей, с репетитором занимаются 68% школьников.

Как было отмечено, зарядкой утром современные дети практически не занимаются, однако, по данным опроса, спортивная активность детей проходит в другое время. На вопрос о наличии в жизни ребенка какой-либо двигательной активности или спорта утвердительно ответили 88% родителей.

Родителей просили указать, какими видами спорта или видами активной деятельности занимаются их дети (рис. 28). 50% родителей ответили, что дети используют «велосипед, скейт, самокат». В качестве спорта 30% вовлечены в командные игры (футбол, волейбол, баскетбол), 16% детей занимаются плаванием.

Виды физической активности и спорта с возрастом детей изменяются: постепенно снижается популярность велосипеда, самоката или скейта (33% детей в 10-м классе против 54–64% в начальной школе) (табл. 3). В то же время возрастает популярность фитнес-клубов (25% детей в 11-м классе). Пик популярности спортивных командных

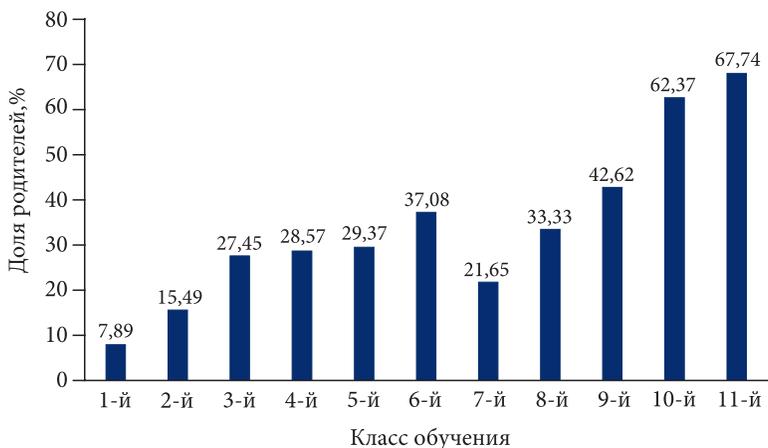


Рис. 27. Распределение долей ответов родителей на вопрос об участии их детей в занятиях с репетитором, по классам ($N = 981$)



Рис. 28. Виды спорта, которыми занимаются обучающиеся, общая совокупность (ответы родителей, $N = 981$)

игр приходится на 8-й класс (47%), а к 11-му классу она снижается до 20%. Плавание и танцы являются преимущественно «детскими» видами спорта, после окончания начальной школы их популярность постепенно снижается.

Таблица 3. Виды спорта, которыми занимаются обучающиеся, по классам обучения (ответы родителей, $N = 981$), %

	Велосипед, скейт, самокат, ролики	Командные игры	Плавание	Фитнес-клуб	Танцы, хореография	Туризм, спортивное ориентирование
1-й класс	60,96	32,93	11,93	0,92	2,96	9,99
2-й класс	53,92	30,99	25,99	2,96	6,93	2,96
3-й класс	54,94	28,95	12,95	1,94	13,97	7,95
4-й класс	63,91	25,99	28,95	2,96	9,99	2,96
5-й класс	44,95	27,93	17,94	6,93	12,95	2,96
6-й класс	54,94	25,99	14,98	7,95	7,95	4,99
7-й класс	36,90	32,93	10,91	8,97	7,95	6,93
8-й класс	52,91	40,98	5,91	1,94	1,94	3,98
9-й класс	42,92	30,99	12,95	10,91	3,98	6,93
10-й класс	32,93	21,00	10,91	25,99	6,93	1,94
11-й класс	42,92	19,98	6,93	24,97	1,94	1,94

На посещении дополнительных и спортивных занятий и репетитора образовательная активность школьников не заканчивается — в этот день их также ждет домашняя работа.

В среднем каждый школьник, принявший участие в опросе, тратит на домашнюю работу 2 ч 10 мин в день (включая выходные дни). В распределении по долям это выглядит следующим образом: до 1 ч тратят на домашнюю работу 13% школьников, 1–2 ч — 35%, 2–3 ч — 31%, больше 3 ч — 20% школьников (рис. 29).

Время, которое школьники тратят на домашнюю работу, увеличивается с возрастом. Особенно заметной становится динамика с 8-го класса, где время на домашнюю работу возрастает с 1 ч 54 мин до 2 ч 33 мин. Конечно, этим данным можно доверять в ограниченной степени: неизвестно, насколько хорошо школьники могут оценить собственные временные затраты на домашнюю работу. В 1-м классе дети указывают, что на работу уходит 1 ч (рис. 30).

Существенные отличия наблюдаются между показателями мальчиков и девочек (рис. 31). Девочки тратят на домашнюю работу на

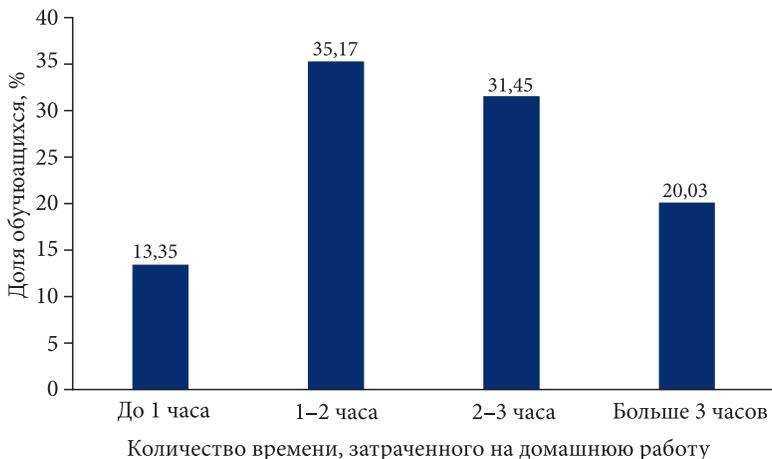


Рис. 29. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о количестве времени, затрачиваемого на домашнюю работу ($N = 779$)

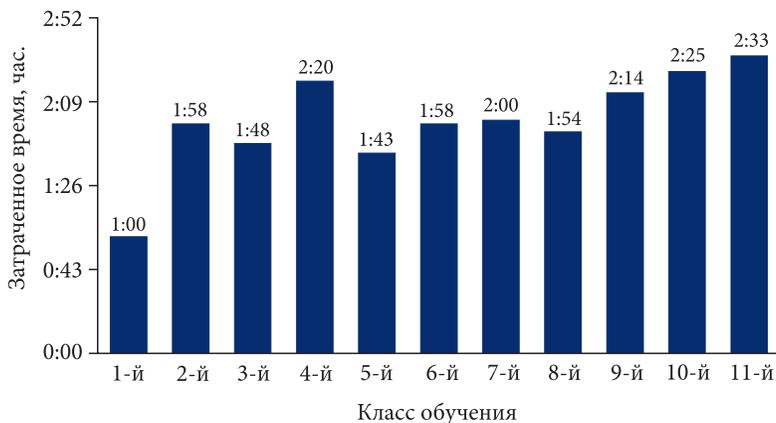


Рис. 30. Среднее количество времени, затрачиваемого на домашнюю работу, по классам (ответы обучающихся, $N = 779$)

четверть больше времени, чем мальчики. В среднем получается, что у девочек на домашнюю работу уходит 2 ч 20 мин в день, а у мальчиков — 1 ч 52 мин.

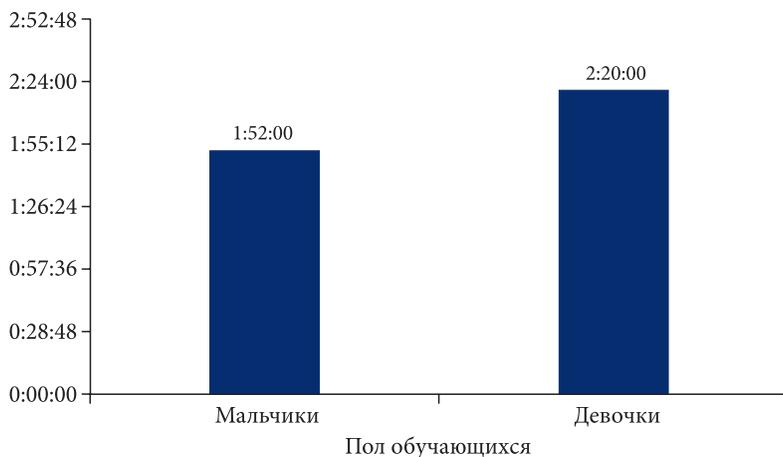


Рис. 31. Среднее количество времени, затрачиваемого на домашнюю работу, по полу респондента (ответы обучающихся, $N = 779$)

Жизнь школьника состоит не только из образования, дети гуляют и разнообразно проводят свободное время.

Опрос учащихся показал, что в среднем они гуляют 3,5 раза в неделю, и только один из 10 школьников утверждает, что не гуляет хотя бы раз в неделю. Опрос родителей дал более высокие показатели: согласно их ответам, в среднем ребенок гуляет 4,5 раза в неделю.

По данным, полученным от учащихся (рис. 32), чаще всего дети гуляют в начальной школе (5,7 прогулки в неделю в 1-м классе, 5,6 — во 2-м, 4,4 прогулки — в 3-м и 4-м классах). Со временем число прогулок снижается, и в 10-м и 11-м классах гуляют 2,7 и 2,8 раза в неделю соответственно.

Данные, полученные из опроса детей, несколько отличаются от данных, полученных от родителей. Почти в 2 раза больше детей сообщают (рис. 33), что не ходят на прогулки (12%), а 29% учащихся, наоборот, сказали, что гуляют ежедневно. Также в 2 раза больше детей сообщают, что гуляют 1 раз в неделю (18%). Как и в ответах родителей, 20% детей говорят, что гуляют 2 раза в неделю. Столько же детей гуляют больше 3 раз в неделю (20%).

Как было сказано, среднее число прогулок учащегося, по информации родителей, составляет 4,5 прогулки в неделю. Частота прогу-

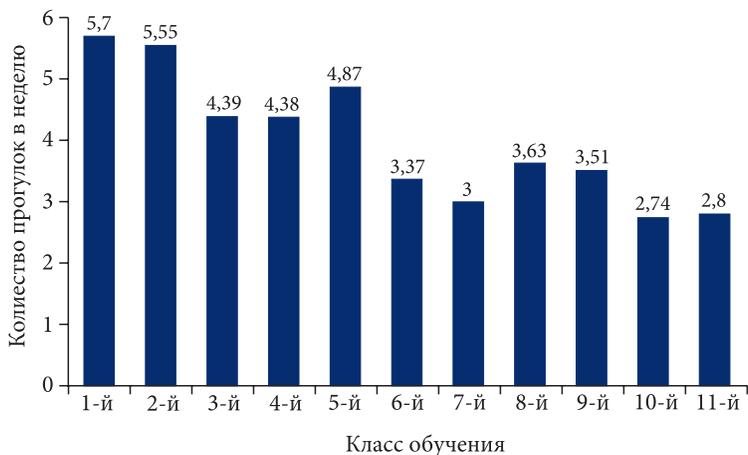


Рис. 32. Среднее количество прогулок обучающихся в неделю, по классам (ответы обучающихся, $N = 706$)

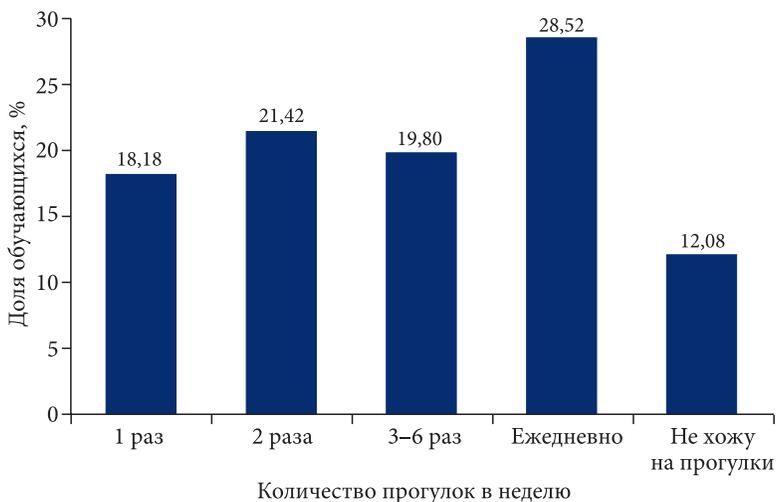


Рис. 33. Среднее количество прогулок обучающихся в неделю, общая совокупность (ответы обучающихся, $N = 803$)

лок также достаточно высока: 42% родителей ответили, что их дети гуляют каждый день. Больше 3 раз в неделю гуляют 24% детей, 2 раза в неделю — 19%. Раз в неделю гуляют всего 8% детей опрошенных родителей (рис. 34).

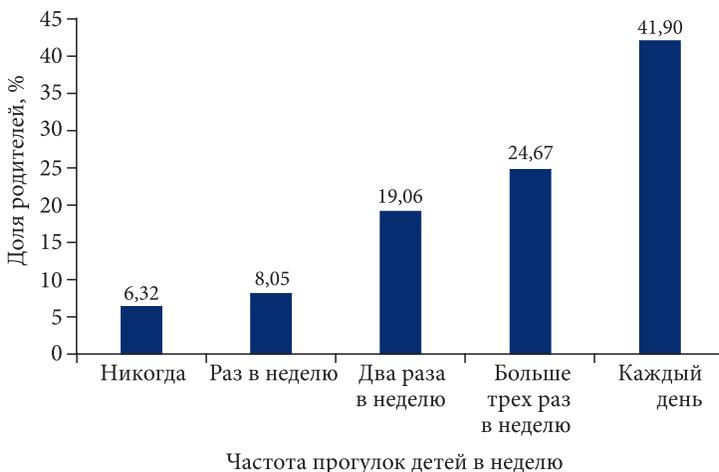


Рис. 34. Частота прогулок обучающихся в неделю, общая совокупность (ответы родителей, $N = 981$)

В ответах родителей также прослеживается динамика по снижению числа прогулок с возрастом (рис. 35). Если в 1-м классе в среднем ребенок гуляет 5,86 раз в неделю, то в 10-м классе — всего 3 раза. В 11-м классе, несмотря на подготовку к экзаменам и увеличение числа занятий, дети начинают гулять больше, чем в 10-м (3,83 раза). Эта особенность динамики отмечается и в данных, полученных из опросов детей. Возможно, в этом случае имеет место некоторое изменение общих паттернов поведения взрослеющего школьника.

В отношении числа прогулок существуют также различия в гендерном составе гуляющих детей (рис. 36). Мальчики гуляют на 26% больше девочек.

Школьникам был также задан вопрос об их деятельности после школы и кружков (о дополнительных занятиях) днем и вечером (рис. 37). 90% опрошенных указали, что делают домашнее задание, 55% отметили общение в Интернете, 52% — прослушивание музыки,

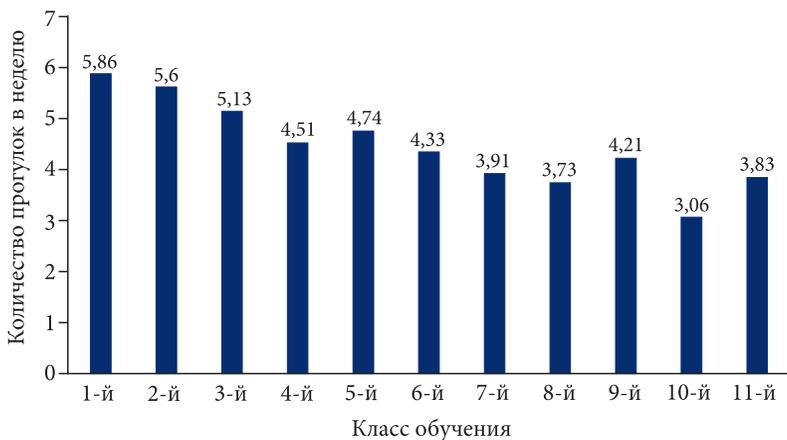


Рис. 35. Частота прогулок обучающихся в неделю, общая совокупность (ответы родителей, $N = 981$)

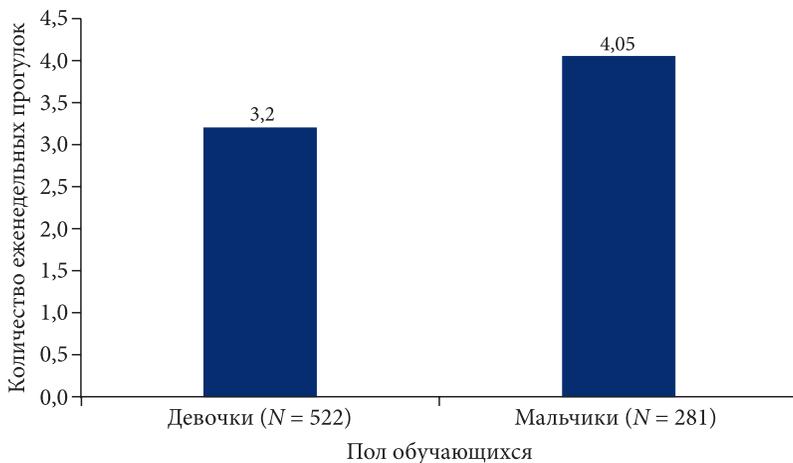


Рис. 36. Среднее количество прогулок обучающихся в неделю, по полу (ответы родителей, $N = 803$)

48% сказали, что помогают родителям по дому. 47% школьников смотрят фильмы, мультфильмы или сериалы. 37% учеников указали, что гуляют. Своим хобби занимаются 39% школьников, 28% читают, 23%

делают домашнее задание для дополнительного образования. В открытую графу ответа школьники добавили такие занятия, как игры на компьютере, прогулки с питомцем, сон и отдых, самообразование, спорт и работа.



Рис. 37. Распределение долей ответов обучающихся на вопрос о своих занятиях после школы, общая совокупность ($N = 803$)

Таким образом, активный день учащегося продолжается после завершения школьных уроков. Ребята посещают кружки, репетиторов, выполняют домашние задания для следующего учебного дня, успевают заниматься спортом и совершать прогулки, посвящают время любимому хобби. У них даже остается время на общение в Интернете, прослушивание музыки, просмотр фильмов и сериалов.

Заключение

В данном исследовании в общих чертах представлен обычный день среднестатистического школьника. Мы собрали картину этого дня на основе результатов опроса 803 обучающихся, 981 родителя и 128 школьных учителей. Это не дневниковое исследование, и его результаты могут применяться ограниченно. Это видно при анализе различий в ответах разных групп респондентов — например, детей и родителей про количество прогулок и походов к репетитору.

Почти каждый школьник начинает свой день с завтрака и взаимодействия с гаджетом. Младшеклассник, скорее, играет в игры на телефоне или планшете, но с возрастом эту активность заменяют социальные сети и общение в Интернете. Затем ребенок берет портфель и отправляется в школу.

Начинается школьный день. Обычно он состоит из 6 или 7 уроков. С 9-го класса в расписании иногда появляется 8-й урок. Учителя замечают, что на 6–8-х уроках с детьми становится трудно работать, хотя и 1-й урок может вызывать сложности. Перерывы между уроками небольшие (кроме обеденного), поэтому в это время у школьников нет возможности заниматься активными физическими занятиями (в школах нет мест для такой активности, разве что коридоры, чтобы бегать по ним). В итоге перемена также становится временем для гаджета.

После окончания учебного дня больше половины учащихся уходят из школы (не остаются на кружки и другие занятия). Однако это не значит, что они проведут вторую половину дня дома. У них могут быть дополнительные занятия, походы к репетитору. Подавляющее большинство школьников указывают, что занимаются спортом — как командными играми, так индивидуальными видами спорта (например, 16% занимаются плаванием). Много времени дети тратят на прогулки: в среднем гуляют 3,5 раза в неделю. Только один школьник из 10 сообщает, что гуляет реже, чем раз в неделю. С возрастом число прогулок сокращается.

После всех этих занятий вечером школьники делают домашнюю работу. В среднем домашняя работа занимает 2 ч 10 мин ежедневно. Продолжительность выполнения домашней работы возрастает с возрастом. Помимо домашней работы, вечером у школьников остается

время для других занятий — в ответах они указывают хобби, фильмы, музыку, чтение, помощь родителям и пр.

Мы понимаем, что такая картина дня является столь же средней, как температура по госпиталю. Ее можно использовать как отправную точку для дальнейших исследований, особенно дневниковых, так как в России, в принципе, наблюдается дефицит подобных исследований в отношении детей. При проведении опросов целесообразно будет запросить информацию об использовании времени не только у детей, но и у их учителей и родителей (как было сделано в данном исследовании). Это может продемонстрировать расхождения в оценках затрачиваемого времени и подстраховать от существенных искажений в представлении результатов анализа.

За усредненной, относительно благополучной картиной дня школьника — с умеренным (законным) числом уроков и временем домашней работы, структурированным днем после школы, с прогулками и спортом — могут скрываться существенные отличия в положении отдельных групп школьников. Эти отличия, как показывают исследования, могут быть связаны с социально-экономическим неравенством семей, территориальными и экономическими особенностями населенных пунктов, где проживают школьники (удаленные, малочисленные, экологически неблагополучные и пр.), с гендером, составом семей, миграционным статусом, национальностью, особенностями здоровья и пр.

Результаты исследования показывают, что в целом — в масштабах страны — универсальные решения по воздействию на использование времени школьниками для повышения уровня их благополучия в большинстве случаев не требуются. Исключение, по всей видимости, составляет регулирование экранного времени детей. По итогам настоящего исследования, использование гаджетов явно доминирует в промежутках между структурированной деятельностью (во время перерывов, до и после уроков).

Для отдельных групп при наличии доказательной базы программы направленного воздействия могут стать крайне актуальными. Опыт исследований, проведенных в зарубежных странах, показывает, что такие программы в первую очередь могут касаться улучшения состояния здоровья, благополучия, качества жизни и образовательных результатов.

Вопросы анкеты, использованные в данном исследовании, могут стать основой для подготовки доказательной базы таких программ.

В зависимости от направленности программы анкеты могут быть дополнены вопросами о специальных характеристиках респондента, о продолжительности сна, транспортной доступности и об удовлетворенности качеством жизни, а также вопросами, детализирующими использование времени в рамках определенной деятельности. В итоге это позволит точнее представить реальную жизнь современного ребенка и предложить способы ее улучшения.

Литература

- Груздев И.А., Косарецкий С.Г., Иванов И.Ю., Щеглова И.А., Дремова О.В., Макарьева А.Ю.* Дополнительное образование и внеучебная деятельность для развития навыков. 5-й том доклада «Глобальный ландшафт исследований и перспективных разработок в области укрепления человека» / Науч. ред. И.А. Груздев. М.: НИУ ВШЭ, 2023.
- Иванюшина В.А., Александров Д.А.* Социализация через неформальное образование: внеклассная деятельность российских школьников // Вопросы образования. 2014. № 3. С. 174–197.
- Основные тенденции развития дополнительного образования детей / Мерцалова Т.А. (науч. ред.), Косарецкий С.Г., Анчиков К.М. и др. Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», Институт образования. М.: НИУ ВШЭ, 2023.
- Поливанова К.Н., Бочавер А.А., Павленко К.В., Сивак Е.В.* Образование за стенами школы. Как родители проектируют образовательное пространство детей. Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». 2-е изд., эл.. <https://ibooks.ru/bookshelf/372264/reading> (дата обращения: 14.08.2023).
- Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Татаринчик А.А., Федотов Д.М.* Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов // Здоровье населения и среда обитания. 2017. № 7 (292). С. 41–43.
- Суворова А.В.* Сравнительный анализ внешкольного бюджета времени учащихся при разных формах организации учебного процесса // Профилактическая и клиническая медицина. 2014. № 1. С. 40–45.
- Филиппова Д.С., Косарецкий С.Г., Куприянов Б.В.* Ожидания и поведение семей в сфере дополнительного образования детей. Информационный бюллетень // Мониторинг экономики образования. 2015. № 4. С. 86.
- Чмыхова Е.В., Давыдов Д.Г., Лаврова Т.П.* Бюджет учебного времени современных школьников // Социология образования. 2014. № 7. С. 54–70.

- Bacaro V., Carpentier L., Crocetti E.* Sleep Well, Study Well: A Systematic Review of Longitudinal Studies on the Interplay between Sleep and School Experience in Adolescence // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20. No. 6. P. 4829.
- Baines E., Blatchford P.* Full report — School break and lunch times and young people’s social lives: a follow-up national study. UCL Institute of Education: London, UK, 2019.
- Ben-Arieh A., Ofir A.* Opinion, Dialogue, Review: Time for (More) Time-Use Studies: Studying the Daily Activities of Children // *Childhood*. 2002. Vol. 9. No. 2. P. 225–248.
- Carson V. et al.* Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update // *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 2016. Vol. 41. No. 6 (Suppl. 3). P. S240–S265.
- Cornwell B., Gershuny J., Sullivan O.* The Social Structure of Time: Emerging Trends and New Directions // *Annual Review of Sociology*. 2019. Vol. 45. No. 1. P. 301–320.
- Díaz R., Contreras M., Yáñez I., Ponce T.* Free time, gender and the pandemic: An exploration of children’s daily routines in the times of COVID-19 in Chile // *Children, society*. 2023. Vol. 37. No. 1. P. 162–182.
- Gao F. et al.* Distributions and determinants of time spent outdoors among school-age children in China // *Journal of Exposure Science, Environmental Epidemiology*. 2022. Vol. 32. No. 2. P. 223–231.
- Gershenson S., Holt S.B.* Gender gaps in high school students’ homework time // *Educational Researcher*. 2015. Vol. 44. No. 8. P. 432–441.
- Gracia P., Garcia-Roman J., Oinas T., Anttila T.* Do boys’ and girls’ daily activities differ? Cross-country evidence // *SocArXiv Papers*. 2020.
- Guillam M.T., Thomas N., Nedellec V., Derbez M., Kirchner S., Pedrono G., Segala C.* Children’s indoor leisure activities in France: time budget data for indoor air risk assessment // *Human and Ecological Risk Assessment*. 2010. Vol. 16 (5). P. 977–988.
- Hofferth S.L., Sandberg J.F.* How American Children Spend Their Time // *Journal of Marriage and Family*. 2001. Vol. 63. No. 2. P. 295–308.

- Kalenkoski C.M., Pabilonia S.W.* Does high school homework increase academic achievement? // *Education Economics*. 2017. Vol. 25. No. 1. P. 45–59.
- Kan M.Y., Pudney S.* Measurement error in stylized and diary data on time use // *Sociological Methodology*. 2008. Vol. 38. No. 1. P. 101–132.
- Kapllanaj M., Sianko N., Gjedia R.* Exploring After-School Activities by Socio-Demographic Characteristics and Subjective Well-Being // *Handbook of Children’s Risk, Vulnerability and Quality of Life: Global Perspectives International Handbooks of Quality-of-Life* / ed. H. Tiliouine, D. Benatui, M.K.W. Lau. Cham: Springer International Publishing, 2022. P. 371–389.
- Kardefelt-Winther D.* How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review // *UNICEF Office of Research — Innocenti*. Florence, 2017.
- Kim H., Moon H., Yoo J.P., Nam E.* How do time use and social relationships affect the life satisfaction trajectory of Korean adolescents? // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 5. P. 1532.
- Kvasková L., Rečka K., Ježek S., Macek P.* Time Spent on Daily Activities and Its Association with Life Satisfaction among Czech Adolescents from 1992 to 2019 // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. No. 15. P. 9422.
- Maltese A.V., Tai R.H., Fan X.* When is Homework Worth the Time? Evaluating the Association Between Homework and Achievement in High School Science and Math // *The High School Journal*. 2012. Vol. 96. No. 1. P. 52–72.
- Miles I.* Time, goods and well-being / F.T. Juster, F.P. Stafford (eds.). The Institute for Social Research. University of Michigan. Ann Arbor, MI, 1985 // *Journal of Economic Psychology*. 1987. Vol. 8. No. 1. P. 119–122.
- Mullan K., Hofferth S.L.* A Comparative Time-Diary Analysis of UK and US Children’s Screen Time and Device Use // *Child Indic Res*. 2022. Vol. 15. No. 3. P. 795–818.

- Larson R.W. et al.* How Urban African American Young Adolescents Spend Their Time: Time Budgets for Locations, Activities, and Companionship // *American Journal of Community Psychology*. 2001. Vol. 29. No. 4. P. 565–597.
- Nguyen H.T., Brinkman S., Le H.T., Zubrick S.R., Mitrou F.* Gender differences in time allocation contribute to differences in developmental outcomes in children and adolescents // *Economics of Education Review*. 2022. Vol. 89. P. 102–270.
- Olds T., Ridley K., Dollman J.* Screenieoppers and extreme screenies: the place of screen time in the time budgets of 10–13 year-old Australian children // *Australian and New Zealand Journal of Public Health*. 2006. Vol. 30 (2). P. 137–142.
- Olds T., Maher C.A., Ridley K.* The place of physical activity in the time budgets of 10-to 13-year-old Australian children // *Journal of Physical Activity and Health*. 2011. Vol. 8 (4). P. 548–557.
- Pearce M., Page A.S., Griffin T.P., Cooper A.R.* Who children spend time with after school: associations with objectively recorded indoor and outdoor physical activity // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2014. Vol. 11. P. 1–9.
- Rees G.* Children’s daily activities: age variations between 8 and 12 years old across 16 countries // *Journal of International and Comparative Social Policy*. 2017. Vol. 33. No. 2. P. 114–135.
- Rokicki S., McGovern M.* Heterogeneity in Early Life Investments: A Longitudinal Analysis of Children’s Time Use // *Review of Income and Wealth*. 2020. Vol. 66. P. 647–676.
- Silvers A. et al.* How Children Spend Their Time: A Sample Survey for Use in Exposure and Risk Assessments // *Risk Analysis*. 1994. Vol. 14. No. 6. P. 931–944.
- Stucke N.J., Stoet G., Doebel S.* What are the kids doing? Exploring young children’s activities at home and relations with externally cued executive function and child temperament // *Developmental Science*. 2022. Vol. 25. No. 5. P. 13226.
- Tremblay M.S. et al.* Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011. Vol. 8. No. 1. P. 98.

- Wang Q., Ma J., Maehashi A., Kim H.* The associations between outdoor playtime, screen-viewing time, and environmental factors in Chinese young children: the “Eat, Be Active and Sleep Well” study // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17. No. 13. P. 4867.
- Wen L.M., Kite J., Merom D., Rissel C.* Time spent playing outdoors after school and its relationship with independent mobility: a cross-sectional survey of children aged 10–12 years in Sydney, Australia // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2009. Vol. 6. No. 1. P. 1–8.
- Wight V.R., Price J., Bianchi S.M., Hunt B.R.* The time use of teenagers // *Social Science Research*. 2009. Vol. 38. No. 4. P. 792–809.

ОДИН ДЕНЬ РОССИЙСКОГО ШКОЛЬНИКА. ЧТО ОН ДЕЛАЕТ ДО ШКОЛЫ, В ШКОЛЕ И ПОСЛЕ УРОКОВ?

Княгинина Надежда Владимировна,

научный сотрудник, Лаборатория образовательного права Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

E-mail: nknyaginina@hse.ru

Бальжинимаева Виолетта Валерьевна,

аналитик, Лаборатория образовательного права Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

E-mail: vbalzhinimaeva@hse.ru

Пучков Евгений Вадимович,

аналитик, Лаборатория образовательного права Института образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

E-mail: epuchkov@hse.ru

Янкевич Семён Васильевич,

кандидат юридических наук, заместитель директора, заведующий Лабораторией образовательного права, Институт образования, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики».

E-mail: syankevich@hse.ru

Аннотация. Как устроен обычный день среднестатистического российского школьника? О том, чем он занят в учебные часы, нам помогают составить представление школьная программа, расписание и даже СанПиН. Но чем он занимается до и после уроков, какая внеучебная активность присутствует в его жизни? В настоящем докладе представлена картина обычного дня российского школьника. Исследование основано на данных, полученных при опросе 803 обучающихся, 981 родителя и 128 школьных учителей. В начале доклада описывается, как и зачем исследуются бюджеты времени детей, как могут использоваться такие данные и какие методологические осо-

бенности для их сбора существуют. Результаты опроса изложены в четырех основных разделах, отражающих структуру дня школьника: «Чем занят ребенок до начала уроков», «Учебный день в школе», «Помимо уроков», «После школьных уроков». Анализ распределения времени школьников включает несколько дополнительных сюжетов: обсуждение веса портфеля и сложностей с освоением отдельных предметов. Они напрямую не связаны с распределением времени, но позволяют добавить несколько важных штрихов к тому контексту, в котором это время проводится детьми.

Ключевые слова: бюджет времени; бюджет времени ребенка; учебная нагрузка; домашняя работа; использование гаджетов; школьное время; гендерные различия.

RUSSIAN CHILDREN'S SCHOOL DAY: WHAT THEY DO BEFORE SCHOOL, DURING SCHOOL, AND AFTER CLASSES

Nadezhda Knyaginina,

Research Fellow, Education Law Laboratory, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics.

E-mail: nknyaginina@hse.ru

Violetta Balzhinimaeva,

Analyst, Education Law Laboratory, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics.

E-mail: vbalzhinimaeva@hse.ru

Evgeniy Puchkov,

Analyst, Education Law Laboratory, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics.

E-mail: epuchkov@hse.ru

Szymon Jankiewicz,

Candidate of Legal Sciences (PhD), Deputy Director, Head of the Education Law Laboratory, Institute of Education, National Research University Higher School of Economics.

E-mail: syankevich@hse.ru

Abstract. What does a typical day look like for the average Russian schoolchild? The school program, timetable, and even sanitary regulations help us understand what he or she does during school hours. However, what does he or she do before and after school, and what extracurricular activities are present in his or her life? Report presents a picture of a typical day of a Russian schoolchild. It is based on data from a survey of 803 students, 981 parents and 128 schoolteachers. The report begins with a description of how and why children's time budgets are studied, how to use such data, and what methodological features exist for their collection. The survey results are summarized in four main sections reflecting the structure of a schoolchild's day: «What a child does before school»; «At school»; «Outside of school»; «After school». Analysis of schoolchildren's time budgets includes several additional subjects: discussion of schoolbag weight and difficulties in mas-

tering certain subjects. They are not directly related to time allocation, but allow adding some important touches to the context of time is spent.

Keywords: time budget; child time budget; study load; homework; gadget use; school time; gender differences.

Один из сильнейших университетов страны приглашает на бюджетные места

Институт образования НИУ ВШЭ предоставляет уникальную возможность для профессионального развития и карьерного роста. Образовательные программы построены с учетом научных разработок и изменений в законодательстве. Среди преподавателей — ведущие российские и зарубежные ученые, признанные эксперты-практики российского образования.

МАГИСТЕРСКИЕ ПРОГРАММЫ

Для выпускников бакалавриата и специалитета

Период обучения: 2 года

Форма обучения: очная

■ **«Доказательное развитие образования»**

Академический руководитель — В.А. Мальцева

Научный руководитель — Т.Е. Хавенсон

■ **«Обучение и оценивание как наука»**

Академические руководители — А.А. Куликова (Пономарева), М. Арсалиду

Научный руководитель — Е.Ю. Карданова

■ **«Педагогическое образование»**

Академический руководитель — М.А. Лытаева

Для руководителей вузов и школ

Период обучения: 2,5 года

Форма обучения: очно-заочная

■ **«Управление в высшем образовании»**

Академический руководитель — Н.К. Габдрахманов

■ **«Управление образованием»**

Академический руководитель — А.А. Кобцева

■ **«Цифровая трансформация образования»**

Академический руководитель — Е.Д. Патаракин

Обучение осуществляется как бесплатно на бюджетной основе, так и с оплатой на договорной основе. Работникам государственных и муниципальных бюджетных учреждений социальной сферы предоставляется 50%-ная скидка на обучение.

Департамент образовательных программ Института образования НИУ ВШЭ

<https://ioe.hse.ru/masters>

Тел.: 8 (495) 772-95-90 (доб. 23094)

Тел.: 8 (916) 335-15-58

АСПИРАНТСКАЯ ШКОЛА ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Институт образования НИУ ВШЭ приглашает к поступлению в уникальную для России Аспирантскую школу по образованию. Школа объединяет всех, кто хочет заниматься практическими и фундаментальными исследованиями в образовании, не ограничиваясь рамками традиционной педагогики. Поэтому помимо тех, кто уже получил педагогическое образование, аспирантура ориентирована на выпускников социальных, гуманитарных, экономических и других специальностей.

Преимущества программы:

- ✓ Практика исследований и возможность трудоустройства с первых дней
- ✓ Система финансовой поддержки аспирантов
- ✓ Онлайн-стажировки в ведущих мировых университетах по теме исследования
- ✓ Доступ ко всем образовательным и академическим ресурсам ВШЭ
- ✓ Трек по «Измерениям и оцениванию в образовании»
- ✓ Регулярные презентации новых исследований

Школа предлагает две формы обучения и подготовки диссертации:

Классическая аспирантура — для тех, кто хочет полностью сфокусироваться на развитии научной карьеры. Это очная аспирантура, дающая все плюсы обучения в аспирантской школе: статус аспиранта, комплексную поддержку на протяжении всего периода обучения и подготовки диссертации, возможность трудоустройства в центры и проекты Института образования и т.д.

Профессиональная аспирантура — для тех, кто уже нашел себя в бизнес- и управленческих структурах сферы образования. Эта очная программа дает возможность совмещать обучение с занятостью вне стен Института.

Как поступить?

Подробная информация на сайте: <https://aspirantura.hse.ru/ed/howtoapply>

Обучение очное и бесплатное — три года.

Аспирантская школа по образованию:

<https://aspirantura.hse.ru/ed>

Тел.: 8 (495) 772-950-90 (внутр. 22714)

Аспирантура находится в Москве. На все вопросы о поступлении и обучении ответит академический директор Аспирантской школы Т. Канонир: tkanonir@hse.ru

Для заметок

Научное издание

Серия

Современная аналитика образования

№ 3 (77)

**ОДИН ДЕНЬ РОССИЙСКОГО ШКОЛЬНИКА.
ЧТО ОН ДЕЛАЕТ ДО ШКОЛЫ, В ШКОЛЕ
И ПОСЛЕ УРОКОВ?**

Редактор Н. Андрианова
Компьютерная верстка: Н. Пузанова

Подписано в печать 15.06.2024. Формат 60×84 1/16
Усл.-печ. л. 3,84. Уч.-изд. л. 2.82. Тираж 100 экз.

Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»
101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 20
Тел.: +7 495 624-40-27

Институт образования
101000, Москва, Потаповский пер., д. 16, стр. 10
Тел.: +7 495 623-52-49
ioe@hse.ru

