

О правильном режиме дня

Правильный режим дня – это рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение.

Правильная организация режима жизни детей – необходимое условие для нормального развития нервной системы ребенка. В основе рационального режима лежит условно-рефлекторная деятельность – выработка условных рефлексов на время приёма пищи, сна, включения в работу. Это позволяет быстро и легко начинать работу и плодотворно выполнять её, разумно и эффективно отдыхать с минимальными энергетическими, физиологическими и психическими затратами.

Нарушение режима, также как и неправильные условия воспитания, неблагоприятный климат в семье, приводит к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, прежде всего к неврозам. Симптомы: беспокойство, плохой сон, отставание физического развития. В более старшем возрасте – раздражительность, неадекватные реакции, нервные тики, кишечные колики, лабильность температуры.

На сегодняшний день при организации дня школьника наиболее проблемными моментами оказываются недостаточный сон ребенка, перегрузка школьника при выполнении домашних заданий и посещении дополнительных занятий, низкая двигательная активность школьников.

При организации дня школьника особое внимание следует уделять времени и качеству сна, т.к. по данным Института возрастной физиологии РАО современный школьник спит меньше своих родителей, когда те находились в таком же возрасте, в среднем на два часа. Нервная система ребенка не успевает восстанавливаться после дневного утомления. Сокращение продолжительности сна у детей на 2-4 часа и более резко сказывается на функциональном состоянии мозга. Снижается работоспособность, сопротивляемость организма различным инфекциям, быстрее наступает утомление. Недостаток сна приводит к переутомлению и, как следствие, к возникновению заболеваний. Начальные признаки переутомления: изменения в поведении школьника, снижение успеваемости, потеря аппетита, наличие функциональных нервно-психических расстройств (плаксивость, раздражительность, нервные тики и др.).

Только полноценный сон обеспечивает восстановление работоспособности.

Одним из основных условий полноценного сна является его продолжительность, которая зависит от возраста школьника. Дети 7-10 лет должны спать 10-10,5 ч, 11-12 лет – 10 ч, 13-15 лет – 9,5 ч, 16-18 лет – 8,5 ч.

Время начала выполнения домашнего задания варьируется в зависимости от смены обучения ребенка. С учетом суточных колебаний работоспособности школьников начинать выполнение домашнего задания лучше всего в 16-17ч., а те, кто учится во вторую смену - в 9 ч. Объем выполнения домашних заданий для учащихся 2 классов не должен превышать 1,5 ч, 3-4 классов – 2 ч, 5-6 классов – 2,5 ч, 7 классов – 3 ч, 8-11 классов – 3,5-4 ч. Чтобы хорошо выполнить домашние задания, дети должны отдохнуть

после школы. Наиболее целесообразно сделать перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома продолжительностью не менее 2,5 часов, при этом большую часть перерыва школьники должны гулять или играть на открытом воздухе в игры, дающие умеренную физическую нагрузку. Но активный отдых перед приготовлением домашних заданий не должен превышать 1,5 ч.

Следует внимательно следить и научить распознавать детей признаки переутомления при выполнении домашнего задания: снижается продуктивность труда (увеличивается число ошибок и неправильных ответов, время выполнения заданий), наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания, появляется чувство усталости, лень. Для предотвращения утомления во время выполнения домашних заданий необходимо устраивать перерывы для учащихся среднего и старшего возраста через каждые 45 минут, а для младшего - через 30-35 минут. За время 5-10-минутного перерыва нужно проветрить комнату, встать, сделать несколько простых дыхательных гимнастических упражнений. Такие перерывы дают возможность сохранить работоспособность на достаточном уровне в течение всего времени приготовления уроков.

И педагогам, и родителям надо помнить, что работоспособность обучающихся закономерно изменяется в течение дня, недели, четверти, года. Сначала идёт период вработывания – характеризуется повышением работоспособности, затем она держится на высоком уровне (период высокой работоспособности). Далее следует период снижения работоспособности в связи с наступлением утомления. В течение дня биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. В течение недели уровень работоспособности остаётся низким в начале (понедельник) и в конце недели (пятница), нарастает к середине недели (вторник-среда).

Особое внимание при организации дня школьника следует уделять двигательной активности. Сниженная двигательная активность современных школьников - серьезный фактор угрозы здоровью. Умеренная двигательная активность должна быть ежедневной, желательно организована на свежем воздухе. Спортивные игры, такие, как волейбол, баскетбол, футбол, не рекомендуются обучающимся в промежутке между учебными занятиями в школе и приготовлением уроков. Связанные с большой подвижностью, а, следовательно, интенсивной нагрузкой, они могут оказать отрицательное влияние на работоспособность.

Правильно организованный режим дня оказывает положительное влияние на здоровье, работоспособность и, следовательно, на успеваемость обучающихся.