Поклад Наталья Сергеевна

Режим дня школьника

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна и активном отдыхе на свежем воздухе.

Режим дня в жизни детей младшего школьного возраста важен и необходим. В теории все знают, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Но на практике четко организовать и спланировать день школьника довольно сложно. Режим основан на закономерностях, по которым живет организм, от его соблюдения или несоблюдения, прежде всего, зависит такой важный показатель состояния организма как работоспособность.

У первоклассника работоспособность снижается довольно быстро, о чем свидетельствует общее двигательное беспокойство. Через 15-20 минут после начала урока дети начинают отвлекаться, вертеться — то же самое происходит дома во время приготовления домашних заданий. Двигательное беспокойство — защитная реакция детского организма, который как бы отключается, дает себе отдых, не доводя до утомления. Слова, окрики, упреки не помогают, поскольку дети не отдают себе отчета в том, почему это с ними происходит. Только спланированное переключение с одного вида деятельности на другой может предотвратить утомление и удержать внимание ребенка.

При любой деятельности сначала происходит постепенное повышение показателей работоспособности, так называемое врабатывание. Затем наступает пик работоспособности; а потом появляются первые признаки утомления: снижается внимание, возникает двигательное беспокойство, растет число ошибок. Это только внешние признаки. Одновременно повышается напряжение всех физиологических

систем, и если вовремя не уменьшить нагрузки, а продолжать занятия с той же интенсивностью, работоспособность резко падает. Эти закономерности необходимо учитывать в школе на уроках и дома во время домашних занятий. Изменения в организме, связанные с утомлением, временны и исчезают при отдыхе или смене деятельности. Учебный процесс не может вовсе избежать утомления школьников, но должен строиться так, чтобы отдалить его наступление и предупредить возникновение переутомления. Опасность переутомления в том, что изменения, происходящие в организме, уже не устраняются кратковременным отдыхом и переключением на новый вид деятельности. Если переутомление хроническое, длительно действующее, оно сказывается на росте и развитии ребенка, общем состоянии его здоровья. Все отрицательные последствия обучения имеют в своей основе переутомление, перегрузку.

Рационально организованный режим дня школьника выглядит примерно следующим образом. Подъем за час-полтора до выхода в школу, утренняя зарядка, завтрак, который обязательно должен быть горячим. Занятия в школе. Когда ребенок возвращается из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть — и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении — не менее 3-3,5 часов. Нельзя ни в наказание, ни по любым другим причинам лишать ребенка этого отдыха, он необходим ему. Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучший отдых — полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки.

Важно правильно организовать выполнение школьником домашних заданий. Часто выполнение всех заданных на дом уроков занимает у младших школьников полтора-два часа, поскольку у них еще нет навыков самостоятельной работы и они делают все медленно, через силу. Максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут. Лучшее время для приготовления уроков — 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления

работоспособности. Начинать готовить уроки надо с менее сложных, затем переходить к самым трудным.

Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий.

Младшим школьникам не стоит смотреть телевизор дольше 40-45 минут в день. А детям возбудимым, ослабленным стоит сократить и это время. Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2-5,5 м от экрана. Желательно сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Сон должен быть глубоким и спокойным, поэтому не допускайте перед сном шумных игр, занятий спортом, просмотра страшных фильмов, ссор и повышения голоса. Снижение работоспособности и повышенная утомляемость могут наблюдаться и при достаточном по времени, но беспокойном сне, частых пробуждениях, что нередко бывает, когда в комнате, где спит ребенок, включен телевизор, радио.