

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 идет 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.

Бородавкина Т.Г., доцент, старший методист Центра сопровождения службы школьной медиации БОУ ДПО "ИРООО"