

Режим дня ученика начальной школы

Согласитесь, всем нам приятно иметь дело с людьми организованными, ответственными, умеющими планировать, а значит — ценить свое время и в срок выполнять порученную работу. В настоящее время эти качества становятся еще более актуальными. Люди, наделенные ими, гораздо более устойчивы к стрессовым ситуациям, они в большей степени способны сохранять доброе расположение духа. А это значит, что у них гораздо больше шансов сохранить и свое здоровье, так как ученые считают, что более 80 процентов заболеваний у человека связаны со стрессами.

Читатель вправе спросить: какое отношение это имеет к довольно скучному, как кажется некоторым, словосочетанию «режим дня»? На наш взгляд, самое прямое. Ведь режим дня — это не что иное, как рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей человека. От того, как строится наш день, как сочетается работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависит не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. Системой, насквозь пронизанной ритмами, называют человеческий организм. Главный дирижер этой системы — суточный ритм. Ритмично все: работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга. В ритме все удается легче. Регулярность, распорядок, ритмичность в жизни положительно влияют на самочувствие, настроение. Для здоровья и правильного развития детей продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Физиологической основой режима дня является выработка у ребенка динамического стереотипа ответных реакций. Повторяясь изо дня в день, определенный распорядок дня настраивает на учебу, отдых, физическую активность, тем самым облегчается выполнение всех дел, успешнее идет учеба. При соблюдении режима дня у ребенка формируются условные рефлексы. Привычка ложиться спать и вставать в одно и то-же время способствует быстрому засыпанию и своевременному пробуждению. Выспавшийся ребенок лучше воспринимает учебную информацию, объяснения учителей на уроке, быстрее справляется с приготовлением домашних заданий, его работоспособность выше. Наш организм нуждается в поступлении пищи в определенном ритме. Существует суточный ритм выделения пищеварительных соков и активности ферментов. С полной уверенностью можно говорить о том, что: «Человек — это не только то, "что он ест", но и "когда он ест"». Дети, приученные есть в одно и то же время, реже страдают плохим аппетитом или его отсутствием. Пища усваивается наилучшим образом, оказывается более полезной и даже кажется вкуснее. Начало школьной биографии меняет привычный

уклад жизни малыша. Может, в меньшей степени это происходит у детей, посещавших детский сад. И от того, насколько родители, бабушки и дедушки организованны сами и готовы помочь ребенку: вовремя разбудить, научить делать зарядку и правильно подобрать упражнения для нее, проследить за всем распорядком дня и при этом создать положительный настрой, не встав в позу руководителя послушного робота, — зависит не только учеба ребенка, но и его здоровье.

Важно помнить, что нет и не может быть универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня ребенка должен обязательно учитывать его индивидуальные особенности и иметь некий «люфт» — то есть запас времени в соблюдении режимных моментов. И если мы осознаем важность правильной организации жизни ребенка, мы постараемся сделать так, чтобы это осознали наши дети. Что для этого нужно сделать? Во-первых, очень правильно поступают те родители, которые начинают приучать ребенка к соблюдению режима дня еще до поступления в школу. У малыша ведь легче выработать привычку к организованности и порядку, которая постепенно станет чертой характера. Особое значение это приобретает в том случае, если ваш ребенок не отличается усидчивостью, умением концентрировать внимание или имеет те или иные отклонения в состоянии здоровья. Как же строить режим дня первоклассника?

Утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы не спеша собраться в школу. Встать с постели нужно за час — полтора до начала занятий, то есть в 7-7.30. Это время следует скорректировать в зависимости от того, как далеко от школы находится ваш дом. Чтобы встряхнуть остатки сонливости, настроиться на рабочий лад, утренней гимнастике необходимо уделить не менее 10 минут. На первых порах, если ребенок еще не привык, лучше делать ее вместе с ним. Во многих семьях есть магнитофоны или проигрыватели. Советуем подобрать соответствующую музыку для утренней гимнастики, может быть, с учетом музыкальных пристрастий сына или дочери. Проверено: дело пойдет веселее и с большей охотой. Не забудьте при этом открыть форточку или проветрить комнату. Не все дети в столь ранний час, особенно если нет привычки, с удовольствием завтракают. В этом случае ваша настойчивость не должна быть чрезмерной. Важнее сохранить хорошее настроение и доброе отношение между вами. Постарайтесь подобрать из продуктов то, что ребенок съест с удовольствием. Чтобы избежать этих утренних проблем, может быть, заранее, с вечера оговорить с ребенком его утреннее меню. Дорога в школу, если идти не торопясь, в течение 15-20 минут может стать прекрасной прогулкой. По возможности выберите маршрут подальше от проезжих дорог. Если вы не оставляете ребенка в группе продленного дня и забираете его из школы после занятий, то очень важно помочь ему организовать вторую половину дня. Пребывание в

школе, особенно первые месяцы, когда ребенок еще только адаптируется к новому окружению и новым требованиям, весьма утомительно.

Специальными исследованиями установлено, что достаточно большая часть первоклассников — 37,5 процента заканчивает учебный день с признаками сильного утомления, а среди посещающих школы с углубленным изучением предметов, гимназии количество таких детей достигает 40 процентов. Еще больше детей — от 68 до 75 процентов, — у которых непривычные школьные нагрузки, недосыпание проявляются в невротоподобных реакциях (нарушение сна, страх перед школой, учителем и т.д.). Вывод напрашивается сам: учебу необходимо чередовать с полноценным отдыхом. Утомление — закономерный результат любой работы и не должно нас пугать. А вот его накопление, кумуляция, чревато неприятностями. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления сил служит дневной сон. Детей, которые испытывают такую потребность, в первую очередь ослабленных, недавно перенесших болезнь, привыкших спать днем, не стоит лишать такой возможности. А если речь идет о первоклассниках-шестилетках, то для тех из них, кто остается в группе продленного дня, врачи настаивают на обязательной организации дневного сна. Другой способ восстановления сил — прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. Интервалы между приемами пищи у ребенка 6-7 лет должны быть не более 3-4 часов. Если обед у вашего первоклассника был в 13.00-13.30, то примерно, в 16.30 — время полдника. В этот прием пищи целесообразно включить фрукты, соки, молочные продукты (молоко, кефир, йогурт). С поступлением ребенка в школу многие родители стараются определить его еще и в музыкальную школу, спортивную секцию или организовать занятия иностранным языком, компьютером. Полезные и интересные занятия, конечно же, важны для развития вашего малыша. Но прежде следует хорошо подумать о том, насколько они будут сильны для ребенка. Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные. Ведь утомляют не только занятия, но и дорога, зачастую неблизкая, а также само общение со сверстниками. Возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Но если вы все-таки решили, что дополнительные занятия необходимы, то их продолжительность для 7-летнего ребенка не должна быть более 1 часа.

Врачам давно известно, что день, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья. Подвижные игры на воздухе способствуют росту, развитию, прекрасно снимают «учебное» утомление. Очень важно, чтобы в распорядке дня у ребенка нашлось

время для его любимых занятий и игр. Ведь эмоциональные впечатления необходимы для человека. Во многих семьях многочасовой просмотр телепередач — обязательная составляющая вечернего времяпрепровождения. Невольно в этот процесс втягиваются и дети. Хотим предостеречь, что для ребенка столь продолжительное сидение у телевизора далеко небезобидно. Это большая эмоциональная и зрительная нагрузка, которая «съедает» у ребенка возможность общения с родителями, друзьями, мало что дает для развития. Содержание и длительность просмотра телепередач должны регулироваться взрослыми. В учебные дни 7-летний ребенок без ущерба для здоровья может смотреть телепередачи 2-3 раза в неделю не более 30 минут. Современное телевидение не слишком щедро на передачи для детей. В тех семьях, где имеется возможность просмотра видеофильмов, необходимо подобрать специальный детский репертуар и ограничить продолжительность однократного просмотра. При этом очень важно обеспечить ребенку, да и взрослым тоже, необходимые условия для просмотра, которые избавят от излишнего напряжения зрения. Врачи установили, что располагаться перед экраном следует на расстоянии, равном семи-восьмикратной высоте или трех-четырекратной ширине экрана, то есть чем больше экран, тем дальше от него должны находиться зрители. В общем виде при нормальном зрении расстояние между экраном и зрителями не должно быть меньше 2 м и больше 5 м. Телепередачи лучше смотреть в слегка освещенной комнате, используя для этого настольную лампу или торшер, расположив их так, чтобы свет не попадал в поле зрения и не отражался на экране. И третье — телевизор должен быть исправен и хорошо настроен. Все это в полной мере относится и к компьютеру, который в последнее время становится привычным атрибутом домашней обстановки.

Вечером просто необходимо найти время для общения с ребенком, поинтересоваться, как обстоят дела в школе, проверить, как приготовлены уроки. Не скупитесь на похвалы, даже, если успехи вашего первоклашки пока еще невелики. Если что-то не получилось, посоветуйте или помогите исправить. Будьте доброжелательны, ведь от вашего поведения тоже зависит, с каким настроением ребенок завтра пойдет в школу. А чтобы утро не омрачать суматохой, чтобы ребенок не забыл нужные вещи, приучите малыша готовить с вечера все необходимое для школы. Несколько слов о том, каким должен быть распорядок выходных дней. Утренний подъем может быть в более позднее время, особенно если в обычные дни малыш недосыпает. Когда у ребенка два выходных дня, то постарайтесь, чтобы хотя бы один из них был полностью освобожден от уроков. Если этого избежать не удастся, то организуйте занятия только в первую половину дня, когда работоспособность наиболее высока. Их продолжительность не должна быть более часа. Если у ребенка существуют проблемы,

связанные с учебной работой в школе, то имеет смысл именно в выходные помочь ребенку преодолеть их, например, потренироваться в чтении или решении задач. Но помните, во всем нужна мера. Прекрасно, если вам удастся найти занимательную, игровую форму для этих занятий, ведь интерес — мощный стимул для работы.

- М.М. Степанова
- <http://ponyatovskaya.ucoz.ru/>