

РАЦИОНАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Что же такое рационально организованный режим дня?

...Итак, ребенок встал (за час-полтора до выхода в школу), сделал утреннюю зарядку, позавтракал (завтрак обязательно должен быть горячим, и не стоит надеяться, что ребенок поест в школе...). Ушёл в школу...

Пришел из школы. Помните - на спаде работоспособности! Вот почему абсолютно необходимо ему сначала пообедать, отдохнуть - и ни в коем случае не садиться сразу же за уроки (а так, к сожалению, бывает часто). Отдохнуть надо бы не лежа, не у телевизора или видеомэгаффона, а на воздухе, в активных играх, в движении. Гигиенисты считают: нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста... А еще нередки случаи, когда родители лишают детей прогулки - в наказание за плохие оценки, плохое поведение и т. п. Худшего не придумаешь! Наказали не проступок, а самого ребенка, его завтрашнее настроение в школе!

Для детей ослабленных, часто болеющих, со слабой нервной системой лучшим отдыхом будет полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует еще и разгрузке опорно-двигательного аппарата и служит хорошей профилактикой нарушений осанки. Но это именно для детей ослабленных - есть и много таких, для кого лучшим отдыхом будет движение.

Очень важно, как мы поможем школьнику организовать приготовление домашних заданий. Не секрет: даже если официально домашние задания не предусмотрены, это вовсе не означает, что на дом ничего не зададут... Очень часто выполнение заданий затягивается на час, а то и на два: ведь у маленького школьника не сформированы навыки самостоятельной работы. Кроме того, родители сплошь и рядом требуют многократного переписывания работы с черновика на чистовик, заставляют сделать все в один присест. А ведь максимальная продолжительность работы у младших школьников не больше 30 минут; а у некоторых - значительно меньше. Да еще им необходимы 15-минутные паузы для сохранения работоспособности... Имеет значение и время, когда ребенок делает уроки. Очень часто взрослые велят дожидаться мамы: под ее приглядом, мол, дело пойдет надежнее. А дожидаться - это значит до шести-семи вечера. Вот именно тогда занятия малоэффективны и очень утомительны: это как раз время резкого снижения работоспособности! Вот и сидит ребенок, мучается; зато вместе с мамой...

Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 16 часов. Через каждые 25-30 минут - перерыв, физкультминутки под музыку (они восстанавливают работоспособность, отдалают утомление). Начинать приготовление уроков нужно с менее сложных (помните о вработывании!), затем переходить к самым трудным.

Большой вопрос - телевизор. Не стоит младшим школьникам сидеть у телевизора больше 40-45 минут в день! А детям возбудимым, ослабленным - лучше сократить и это время. Ни в коем случае не смотреть телевизор лежа; а сидеть надо на расстоянии от 2 до 5,5 м от экрана; сзади установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана.

Особенно важно для борьбы с утомлением соблюдение необходимой продолжительности ночного сна. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Чтобы сон был глубоким и спокойным, нужно соблюдать элементарные правила: перед сном не играть в шумные, "заводные" игры, не заниматься спортом, не смотреть страшные фильмы, не устраивать взбучку и т. д. Исследования показывают: среди первоклассников, увы, выдерживают необходимые нормативы ночного сна только 24 % детей; остальные же недосыпают от получаса до полутора. А это мало-помалу сказывается: ухудшаются память, внимание, работоспособность. 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.

Что же помогает организму справиться со школьной нагрузкой, сохранить высокую работоспособность?

Прежде всего, волшебная сила движения.

Вы замечали, конечно, как вырываются дети из класса, из школы? Как хочется им бегать, прыгать? Они, как обезьянки, висят, уцепившись за что только можно, крутятся, кричат... И часто слышишь: "Вот говорят, что они устали, а посмотрите - носятся как угорелые"... Поэтому и носятся, что очень устали от неподвижного сидения за партой, потому и кричат, что долго молча слушали учителя, потому и "бесятся", что нужна разрядка.

Почему ребенку необходимо больше двигаться? Специальные исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.

После прогулки у ребенка розовеют щеки, он становится веселым, активным, уже не жалуется на усталость и головную боль. А если вместо вечернего сидения у телевизора прогуляться перед сном? Малыш уснет быстрее, и спокойнее будет спать, и встанет утром бодрый, и меньше устанет за учебный день. Такие благоприятные изменения происходят потому, что укрепляется основа основ нашей деятельности - нервная система, повышается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстро приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности, не поддаваться утомлению.