

ВАЖНО ЛИ СОБЛЮДАТЬ

РЕЖИМ ДНЯ ?

Соблюдение режима дня влияет на состояние здоровья и работоспособность.

История знает многочисленные примеры поистине кажущейся невероятной работоспособности. Между тем далеко не у всех этих людей были какие-то сверхъестественные способности, необыкновенная память. Они были замечательными организаторами своей работы, особенно своего режима дня.

Произведения Л.Н. Толстого составляют десятки томов, вместе с тем в течение многих лет он служил в Крыму и на Кавказе, учил детей в Яснополянской школе, часами беседовал с многочисленными посетителями.

Приучать школьников выполнять режим дня необходимо с ранних лет. В этом возрасте у них легче выработать привычку к организованности и порядку, к систематическому труду. Постепенно, в результате регулярных упражнений, это становится их внутренней потребностью, чертой характера.

Неправильно построенный распорядок дня или частая его ломка вредно сказывается на здоровье и работоспособности учащихся, что приводит к развитию хронического переутомления. Слабое физическое развитие, повышенная утомляемость, вялость и апатия, нервность и плохое поведение, - как часто все эти отрицательные качества прямо или косвенно связаны с неправильным режимом дня школьника.

В школьные годы важно научиться управлять временем. Для этого каждый школьник может попробовать “сфотографировать” свой день: взять листок бумаги и слева записать каждое пусть даже самое маленькое дело, которое сделал сегодня, а справа – поставить потраченное время. Такая “фотография” очень помогает научиться дорожить временем и планировать его.

Воскресенье должно быть днём полного отдыха, в этот день никаких уроков! Домашние учебные задания лучше приготовить в субботу после обе-

да, а тем, кто учится во вторую смену – в понедельник утром. Выходной день следует предоставить любимым занятиям и развлечениям.

На столе у школьника во время работы обычно находится много книг, тетрадей, черновиков; Во всём этом нужно завести определённый порядок и всегда его придерживаться. Например, всё, с чем работать уже не придётся (исписанные листы, черновики, тетради и учебники сделанных уроков), можно складывать справа от себя или вообще убирать со стола. Всё, что ещё потребуется (линейка, карандаш, чистая бумага и т.д.), лучше класть слева от себя. Книгу, тетрадь, письменные принадлежности и др., т.е. с чем работают или чем пользуются в настоящий момент, удобнее положить перед собой, посередине. Главное, чтобы на столе не было лишних вещей, и чтобы не нужно было тратить время на поиски разных предметов, когда они потребуются. Необходимо выработать привычку ещё до занятий подготовить все учебные пособия и материалы, которые могут понадобиться. Книги, тетради, ручки, карандаши должны иметь своё постоянное место.

Для отдыха глаз рекомендуется, отведя глаза от объекта работы, устремить их вдаль, благодаря чему достигается отдых мышечного аппарата глаз. Глаза меньше устанут при чтении, если книга будет достаточно удалена от глаз. Расстояние это должно быть не менее 30 см. Наклон читаемой книги не следует делать больше 45°.

В душной, излишне тёплой комнате, да ещё при шуме, который создаёт включенный компьютер или телевизор, усталость наступает раньше. Поэтому перед началом приготовления уроков необходимо проветривать комнату, устранить по возможности всё, что может отвлекать и мешать занятиям.

Напряжённая умственная работа без отдыха, без перерывов не может длиться долго и быть продуктивной. Совершенно неправильно поступают те родители, которые вводят правило: “Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!”. Надо уметь не только продуктивно работать, но и рационально отдыхать. Поэтому в процессе приготовления домашних заданий очень важно регулярно чередовать умственный труд с отдыхом. Через каждые 40 – 45 ми-

нут занятий устраивать короткие (на 10 – 15 минут) перерывы для отдыха с выполнением физических упражнений (физкультпаузы), которые быстро восстанавливают работоспособность. Во время интенсивной работы может быть полезен и кратковременный полный отдых. Но он не должен быть продолжительным, иначе организм перестраивается на режим покоя, и для продолжения прерванной работы вновь потребуется период вработывания, в течение которого, как уже отмечалось, производительность работы ниже, чем в фазе устойчивого рабочего состояния. Надо разъяснить учащимся, что отдых должен быть активным, что наилучший вид отдыха – не пассивное времяпрепровождение, а смена одного вида деятельности другим.

С появлением утомления ребёнок начинает отвлекаться от работы, не может на ней сосредоточиться, его внимание начинают привлекать посторонние предметы и даже незначительные события, происходящие в помещении класса или вне него, и он начинает смотреть в окно, на улицу и т.д. У некоторых учеников возникает двигательное беспокойство, как проявление начинающегося утомления, хотя у детей, которые владеют навыками самоконтроля, двигательное беспокойство может отсутствовать.

На начальной фазе утомления ученик начинает спешить, почерк у него ухудшается, в работе появляется всё большее количество описок, ошибок. В самом начале утомления замечание или строгий взгляд учителя ещё могут на время “успокоить” ученика, временно улучшить качество выполняемой им работы. Однако если вскоре не переключить его на иной вид деятельности (например, перейти от письма к чтению, от заучивания стихов к рисованию) или не сделать физкультурной паузы, то у него наступает вторая фаза утомления. Для неё характерны дальнейшее нарастание возбуждения или же, напротив, развитие торможения с вялостью, сонливостью, безразличием к окружающему, вплоть до полного прекращения способности к работе.

В течение учебной недели происходят закономерные изменения активности физиологических систем организма и работоспособности учащегося. В понедельник его работоспособность относительно невелика: в это время про-

исходит вработывание после воскресного отдыха. Неслучайно, видимо, бытует поговорка: “Понедельник – день тяжёлый”. Действительно, человеку не всегда легко переключиться с режима отдыха на режим активного труда. Однако ко вторнику режим вработывания переходит в устойчивое рабочее состояние, и работоспособность за всю неделю наиболее высокой оказывается во вторник и среду. В четверг из-за нарастающего утомления работоспособность начинает снижаться и достигает минимума в пятницу и субботу. Правда, в ряде случаев в субботу может наблюдаться некоторое повышение работоспособности в сравнении с уровнем её в пятницу, что обуславливается эмоциональным подъёмом в связи с предстоящим воскресным отдыхом, разного рода планами его проведения и т.д.

После напряжённого учебного дня школьнику нужны хороший отдых и полноценный сон, который обеспечивает нервным клеткам головного мозга и всему организму достаточный отдых. Необходимая организму продолжительность сна чрезвычайно индивидуальна. Она зависит от многих причин, в частности от типа нервной системы, общего состояния здоровья, умственной и физической нагрузки. Кроме того, потребность в длительности сна меняется с возрастом. Если взрослые люди должны спать в среднем не менее 8 часов, то школьники 7-10 лет – 10-11 часов, 11-14 лет – 10-9 часов, 15-17 лет – 9-8 часов в сутки. Такая продолжительность сна рекомендуется для здоровых детей и подростков. Школьники же ослабленные вследствие перенесённого острого заболевания (грипп, ангина и др.), с повышенной возбудимостью нервной системы, физически ослабленные, а также дети с сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями нуждаются в более длительном ночном или дополнительном дневном сне (продолжительностью 1,5 – 2 часа).

Излишний сон у ребёнка способствует развитию флегматичности, задерживает умственное развитие, нарушает многие жизненно важные функции организма.

Помните, что наша работоспособность напрямую зависит от соотношения труда и отдыха.