VAIKO DIENA
TURI TURĖTI REŽIMĄ

Rekomendacijos tėvams

Tinkamai suplanuotas dienos režimas gerina žmogaus darbingumą, savijautą, atitolina nuovargį, saugo sveikatą. Pagrindiniai mokinio dienos režimo elementai – tai mokymasis mokykloje ir namuose, užklasinė ir darbinė veikla, aktyvus poilsis kuo ilgiau būnant gryname ore, reguliari ir visavertė mityba, fiziologiškai visavertis miegas. Jei kuris nors komponentas pailginamas, nukenčia kiti.

Laikas. Organizuojant vaiko dienos režimą, būtina atsižvelgti į galvos smegenų žievės jaudrumą, kuris tam tikromis paros valandomis, savaitės dienomis yra skirtingas (dėl to kinta ir mokinio darbingumas). Daugumai sveikų vaikų didelis galvos smegenų žievės jaudrumas yra rytais ir dieną, jis sumažėja po pietų ir labai mažas vakare. Pasak mokslininkų, būdingi du fiziologinių funkcijų suaktyvėjimo periodai: tarp 8 ir 12 val., o kitas – tarp 16 ir 19 val. Per darbo dieną mokinių darbingumas kinta taip: žemesniųjų klasių mokiniams pirmą pamoką jis didėja, antrą – pradeda mažėti ir labai sumažėja ketvirtą pamoką. Vidurinių ir aukštesniųjų klasių mokiniai darbingiausi būna antrą ir trečią pamoką. Ketvirtą pamoką darbingumas mažėja, o penktą, mokiniui sukaupus visas jėgas, jis gali padidėti, šeštą pamoką labai sumažėja. Organizuojant vaikų ugdymą, poilsį, žaidimus, kūno kultūros pratybas, būtina atsižvelgti į biologinių ritmų kaitą.

Per savaitę mokinių darbingumas taip pat kinta. Pirmadienį visų klasių mokinių jis nedidelis, po to pradeda didėti. Žemesniųjų klasių mokinių didžiausias jis būna antradienį, o trečiadienį pradeda mažėti. Vidurinių ir aukštesniųjų klasių mokiniai darbingiausi yra antradienį ir trečiadienį. Ketvirtadienį darbingumas pradeda mažėti. Visų klasių moksleivių mažiausias darbingumas yra penktadienį.

Per mokslo metus geriausias darbingumas yra spalio ir lapkričio mėnesiais. Gruodį jis pradeda mažėti ir mažėja iki mokslo metų pabaigos. Paskutinio trimestro viduryje dalies mokinių darbingumas gali padidėti. Tai aiškinama mokymo proceso palengvėjimu (mokiniai kartoja anksčiau išmoktą medžiagą), teigiamomis emocijomis prieš artėjančias atostogas.

Aktyvus poilsis. Mokinio protinės veiklos metu raumenims tenka labai mažas krūvis. Jiems ypač tikslingas aktyvus poilsis. Labai svarbu, kad vaikai aktyviai ilsėtųsi gryname ore. Nereikia po pamokų sėdėti laiptinėse, prie kompiuterio ar vaikštinėti po parduotuves. Tai ne poilsis, o dykinėjimas. Tik sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Poilsio trukmė priklauso nuo mokinuko darbo pobūdžio, darbo sunkumo ir trukmės, amžiaus ir sveikatos būklės. Žemesniųjų klasių mokiniams rekomenduojama būti lauke 3-3,5, vyresniųjų – 2,5-3, o aukštesniųjų – 2-2,5 valandos

Namų darbai. Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5-2 val. Poilsis neturėtų būti pasyvus, nes nervų sistemos pajėgumas greičiausiai grįžta vieną veiklą keičiant kita, t. y. sportas, judrūs žaidimai, netgi nesunkus fizinis darbas yra tinkamiausias poilsis po protinės veiklos. Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, o nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.

Televizorius, kompiuteris po pamokų. Vaikai mėgsta ilsėtis žiūrėdami televizorių, tačiau yra žinoma, kad tam reikia labai sukaupti dėmesį. Taip padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Dėl to vaikams būtina riboti televizijos laidų žiūrėjimo laiką. ***Žemesniųjų klasių mokiniams rekomenduojama žiūrėti televizijos laidas ne ilgiau kaip 1 valandą, vyresniųjų – 1,5 ir aukštesniųjų – 2 valandas per parą.*** Televizijos laidas rekomenduojama žiūrėti ne dažniau kaip 2-3 kartus per savaitę. Tėvai turėtų nustatyti tam tikrus apribojimus kiek laiko žiūrėti televizorių ir kokias laidas, ir šių apribojimų laikytis bandant „susitarti“ su vaiku. *Nebauskite liepdami išjungti televizorių, neskatinkite už gerą elgesį, leisdami jį įsijungti.* Elgdamiesi priešingai leistumėte vaikui įsivaizduoti, kad televizija yra jam labai reikšminga interesų sfera.

Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikams prie kompiuterio rekomenduojama dirbti 1–2 valandas per savaitę. Dirbant namuose su kompiuteriu, darbą būtina baigti ne vėliau kaip valandą iki miego ir gerai išvėdinti patalpą.

Mityba. Pradėjus lankyti mokyklą, pasikeičia ir vaiko valgymo įpročiai. Jis turi pusryčiauti anksčiau, nes reikia spėti į mokyklą. Jeigu šeimoje pusryčiaujama, tai pusryčiaus ir vaikas. Nepusryčiaujančių vaikų mityba prastesnė, kadangi prarastas maisto medžiagas sunku atgauti kitų maitinimųsi metu. Valgyti rekomenduojama tuo pačiu metu.

Miegas – tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis, apsaugantis nervines ląsteles nuo pervargimo ir išsekimo. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui: 7 m. vaikai turi miegoti ne mažiau kaip 11-12 valandų per parą, 8-10 metų – 10 val., 11-14 metų – 9-9,5 val., 15-17 metų – 8-9 valandas. Neišsimiegoję mokiniai būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui. Dažnas neišsimiegojimas gali būti neurozių ir kitų psichinių ligų priežastis.

Pats geriausias miegas imuninei sistemai stiprinti ir atminčiai suformuoti bei sutvirtinti yra nuo 23 val. iki 3 val. Jei norite, kad vaikas gerai mokytųsi ir būtų kūrybingas, jis, pirmiausia, turi giliai miegoti nurodytu metu. Taip pat nustatyta, kad trumpas apie 15-30 min. snūstelėjimas dienos metu pagreitina atminties susiformavimą apie 15 proc.

”Nėra tobulų vaikų. Nėra tobulų tėvų.
Bet yra galybė tobulų akimirkų”

Parengta pagal mokslinę pedagoginę literatūrą