

REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS IR TĖVELIAMS

Mokinio dienos režimas: mokymasis, namų darbų atlikimas ir poilsis

Mokinio dienos režimas turi didelę įtaką jo psichologinės ir fizinės sveikatos stiprinimui bei valios ugdymui. Darbo ir poilsio režimas turi būti atitinkamai suplanuotas visas 24 valandas. Šis planas, kaip ir visi planai, prasmingas yra tik tada, kai yra jo laikomasi.

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. Tiriant vaikų paros darbingumą, yra nustatyta, kad jo kitimo kreivė primena M raidę. 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. Viduriniųjų 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. Viduriniųjų 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.

Sudarant režimą mokiniams, sunkiausias ir svarbiausias darbas turi būti numatomas darbingiausiomis paros valandomis, savaitės dienomis ar mokslo metų mėnesiais.

Po pamokų mokykloje ar kitos mokinių veiklos būtinas poilsis. Poilsis – tai ramybės ar veiklos būklė, kurios metu dingsta nuovargis ir grįžta darbingumas. Poilsis yra aktyvus (kai vaikas vieną veiklos rūšį pakeičia kita) ir pasyvus (kai nieko neveikia, gulinėja, miega, sėdi). Mokinio protinės veiklos metu raumenims tenka labai mažas krūvis. Jiems ypač tikslingas aktyvus poilsis. Labai svarbu, kad vaikai aktyviai ilsėtusi 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.

Mityba – tai veiksnys, sąlygojantis gerą vaiko vystymąsi, organizmo aprūpinimą maistinėmis medžiagomis, vitaminais, mineralais ir energija. Labai svarbu, kad vaikas išeitų į mokyklą papusryčiaęs, pavalgytų ar būtų sudaryta galimybė pavalgyti karštus pietus mokykloje. Maitinimosi režimas vaikams rekomenduotinas kas 3,5–4 valandas per dieną.

Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 – 2 val. Rengiant namų užduotis jaunesniems mokiniams kas 20 – 25 min. darbo, o vyresniems kas 35 – 40 min. reikia daryti trumpas pertraukas. Pertraukėlių metu būtų tikslinga pajudėti, pažvelgti pro langą į toli. Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, o nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.

Daug mokinių mėgsta ilsėtis žiūrėdami televiziją ir galvoja, kad taip pakankamai gerai pailsės, 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. 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.

Poilsio dienomis ir per atostogas mokiniai turi kuo ilgiau būti gryname ore aktyviai judėdami. Dienos režimas poilsio dienomis ir atostogų metu iš esmės neturi skirtis nuo režimo įprastą darbo dieną. Netikslinga laužyti jau susidariusio dinaminio stereotipo. Tačiau tuo metu kai kurių dienos režimo elementų trukmė gali keistis. Pavyzdžiui, mokinys gali vėliau eiti miegoti ir vėliau keltis ryte. Dėl to galima vėliau pusryčiauti.

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: pirmokėliai 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.

Užtikrinant tinkamą dienos režimą, sukuriama sąlyginių refleksų sistema. Racionalus energijos panaudojimas apsaugo mokinio organizmą nuo persitempimo.

Psichologė *R. Balnionytė*

Parengta pagal Romutės Smolskienės, Visuomenės sveikatos saugos kontrolės skyriaus vedėjos, medžiagą.