

Режим дня первоклассника

Одним из важных факторов, оказывающих существенное влияние на работоспособность ребенка, его готовность к школьному обучению, является рациональная организация режима дня школьника. В большинстве случаев родители считают этот вопрос несущественным, не требующим специального внимания. На самом деле, не рационально организованный режим дня ведет к резкому снижению работоспособности, утомлению и переутомлению

От того, как строится наш день, как сочетаются работа и отдых, достаточен ли сон, вовремя ли завтракаем, обедаем и ужинаем, зависят не только наша работоспособность, но и самочувствие, настроение, здоровье. В правильности этого наблюдения люди убедились давно. Так, например, более 900 лет назад древнетюркский поэт Юсуф Баласагуни писал:

Всеми своим устав и законный уклад.

Блажен, кто блюдет их, цветет его взгляд.

С невеждой, ведущим себя неумело,

Незнающим правил, не сделаешь дело!

Системой, насквозь пронизанной ритмами, называют человеческий организм. Главный дирижёр 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 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 управляющего послушным роботом), 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 стряхнуть остатки сна, 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. 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 проезжей части. 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 в 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 %) заканчивают учебный день с признаками сильного утомления, а среди посещающих школы с углубленным изучением предметов, гимназии, количество таких детей достигает 40%. Еще больше детей - от 68 до 75%, - 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 врачи настаивают на обязательной организации дневного сна для тех из них, кто остается в группе продленного дня. Другой способ восстановления сил - прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. 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.

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).

Исследования врачей-гигиенистов выявили, что работоспособность в течение дня бывает не одинакова. Они установили два пика: первый из них приходится на промежуток времени с 8:00 до 11:00 часов утра, когда первоклассники находятся на занятиях в школе. Затем происходит снижение трудоспособности.

А между 16:00 и 18:00 часами наступает второй пик активной трудоспособности, который сменяется резким спадом. Исходя из этого, мы понимаем, почему жёсткий контроль взрослых за выполнением домашних заданий после 18.00 часов вечера никакой пользы не приносит, больше того, работа с домашними заданиями после шести вечера скорее нанесет вред психическому и физическому здоровью ребенка.

Лучшее время для интеллектуальной деятельности у ребенка - с 16.00 до 18.00. Ученые установили, что в 14.00-15.00 работоспособность мозговой деятельности снижается, и снова повышается к 16.00. Оставшееся время можно посвятить занятиям в кружках, секциях при условии, что это не повлияет негативно на физическое и умственное самочувствие ребенка и их количество будет не более 2-3 раз в неделю. Учитывайте также желание самого ребенка.

Привлекайте детей к домашним хлопотам таких, как мытьё посуды, покупка хлеба, выгул домашних животных т.д.

Необходимо ограничивать время проведенное за компьютером и телевизором.. Рекомендуемая норма просмотра телевизора для семилетнего ребенка не более одного часа в день, за компьютером- не более 30 мин.

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.

Ужин должен быть сытным, но легким — не пытайтесь дать ребенку наесться вечером за весь день. Если вы рассчитываете, что ваш первоклассник должен лечь спать в 21.00, то ужинать следует не позже 19.00, за 2 часа до сна.

Питание должно быть **разнообразным**, причем не только по составу продуктов, но и по тому, в каком виде эти продукты дают ребенку. Позаботьтесь о красивой сервировке, старайтесь садиться с ним за стол: есть в кругу семьи приятнее. В организации питания позитивный эмоциональный настрой важен не меньше, чем во всех остальных сферах жизни первоклассника.

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 ребёнку 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.

Все режимные моменты нужно распределить во времени. Справиться с этой задачей нам поможет хорошо знакомый с детства «распорядок дня», который составляли мы и наши родители и учителя в школе. Вместе с ребёнком вы можете составить иллюстрированный план дел, которые нужно сделать. Это может быть план на день, на два дня или на неделю.

Важно приучать ребёнка с вечера собирать свой рюкзак.

К новому распорядку дня первоклассник привыкает, как правило, в течение двух недель, но в некоторых случаях требуется и несколько месяцев. Всё будет зависеть не только от самого ребёнка, но и от умения взрослых, которые находятся рядом с ним. Жизнь семьи нормализуется, как только соблюдение режима станет привычкой.

Каковы симптомы переутомления?

Субъективные:

- Общий дискомфорт, головные боли, замедление речи, мимики и движений;
- Апатия, вялость, рассеянность, раздражительность;
- Плохой аппетит, снижение веса, сонливость.

Объективные (их вы сможете выявить на приеме у врача):

- Повышение частоты сердечных сокращений;
- Понижение артериального давления;
- Шумы в сердце;
- Учащенная дыхательная активность;
- Ребенок начинает легко заболеть вирусными инфекциями.