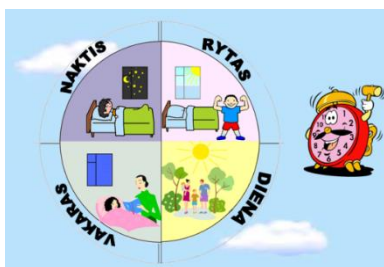


Mokinio dienos režimas: mokymasis, namų darbų atlikimas, poilsis



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.

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 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. Antrojo pusmečio viduryje dalies mokinių darbingumas gali padidėti. Tai aiškinama mokymo proceso palengvėjimu (mokiniai kartoja ankščiau išmoktą medžiagą), teigiamomis emocijomis prieš artėjančias atostogas.

Poilsis – tai ramybės ar veiklos būklė, kurios metu dingsta nuovargis ir grįžta darbingumas. Labai svarbu, kad vaikai ilsėtusi aktyviai gryname ore. Nerekomenduojama po pamokų sėdėti laiptinėse, prie kompiuterio ar vaikštinėti po parduotuves. Tai ne poilsis, o dykinėjimas. Tik sportas, judrieji žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Poilsio trukmė priklauso nuo mokinio 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 darbų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 – 2 val. rengiant namų darbų 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.



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.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė N. Janeliūnienė

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