

Важность организации режима дня детей обучающихся в школе.

Давайте поговорим о важности организации режима дня детей обучающихся в школе. Нормально развивающийся организм, как взрослого человека, так и ребёнка требует удовлетворения определённых физических потребностей (достаточной продолжительности сна, пребывания на открытом воздухе, обеспечения свободных движений, рационального питания и т.п.)

Недостаточное удовлетворение этих потребностей у детей неизбежно влечёт за собой вялое течение всех жизненных процессов. Отражается это и на психических процессах – на мышлении и восприятии, на понижении умственной активности, внимания и памяти.

Правильный режим дня сохраняет силы и здоровье детей; неправильный – может повлечь за собой ухудшение работоспособности и даже привести к нервным заболеваниям.

Что же такое правильный режим дня?

Правильный режим дня предполагает чёткое распределение труда и отдыха во времени, помогает обеспечить накопление необходимого запаса энергии и рационального расхода этой энергии, укрепляет нервную систему, вырабатывает полезные привычки, способствующие усвоению изучаемого материала и закреплению его в памяти.

Режим дня школьников в семье должен быть органически связан с режимом работы в школе. Прежде всего, режим должен предусматривать отдых после усиленных занятий в школе!

Конечно, в повседневной жизни, часто основные разделы режима дня: приготовление домашних заданий, питание, отдых, сон - нарушаются. Это происходит вследствие перегрузки обучающихся учебными занятиями или неумения самостоятельно работать, а иногда из-за недооценки важности выполнения режимных требований.

По мере перехода ребёнка из класса в класс, а также развития и роста его умственных, физических и моральных сил увеличиваются требования к нему, усложняются цели, и конечно, изменяется режим.

Однако общим для любого режима являются его целесообразность, определённость и точность. Целесообразность режима заключается в том, что он должен преследовать разумную цель. Ребёнку необходимо осознать значение этой цели и серьёзно относиться к установленному режиму. Определённость режима заключается в чётком распорядке дня. Мероприятия режимных моментов должны быть ясными и определёнными.

Режим дня школьника включает в себя точное время вставания и отхода ко сну, точное время завтрака, обеда, ужина, время занятий в школе и дома, время для пребывания на воздухе, чтения литературы, помощи по дому, свободное время.

Некоторые родители (не говоря о детях) не всегда обращают внимание на точное выполнение этих режимных моментов. Другие излишне педантично относятся к выполнению режимных требований. В некоторых случаях режим может меняться (н-р, дни посещения кружка, секции, кино, театра и др.), но без ущерба учебных занятий и сна.

Контроль за выполнением режима дня в первую очередь осуществляется со стороны родителей и классного руководителя.

Домашняя работа обучающегося (школьника) зависит также от организации его рабочего места, от различных факторов физического и психологического характера.

Поэтому для хорошей, продуктивной работы должны быть созданы нормальные гигиенические условия. Так же на успех выполнения заданий влияют: наличие достаточно яркого света, отсутствие шума, нормальная температура воздуха и его свежесть.

Привычные условия работы не только располагают к успешному труду, но и увеличивают его эффективность. Поэтому у ребёнка должно быть постоянное место для учебных занятий. Стол и стул должны быть удобными и отвечать гигиеническим требованиям.

Готовить уроки школьник должен на привычном месте, за которым он ухаживает сам: поддерживает там чистоту и после приготовления уроков приводит всё в порядок. Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания, школьнику нужно организовать свой стол, т.е. приготовить все учебники и другие пособия, которые потребуются на сегодняшний день.

Выработать привычку правильной организации рабочего места – задача родителей и самих обучающихся.

На успех в учении влияет ещё и умение школьника планировать самостоятельную работу. Во многих случаях неумение школьником планировать самостоятельную работу ведёт к перегрузке домашними заданиями по учебным предметам, а это в свою очередь ведёт к увеличению количества времени на их выполнение и часто к снижению качества выполненных заданий.

Для составления плана выполнения самостоятельной работы необходимо определить объём и характер материала для заучивания, установить очерёдность изучения заданий, определить необходимое время и срок приготовления. Как правильно распределить предметы при выполнении заданий? Некоторые ребята начинают работу с трудных предметов, другие - с предметов средней трудности, третьи - с лёгких. Всё –индивидуально для каждого ребёнка. Следует чаще рассказывать (а лучше показывать), как нужно учить заданный материал, как контролировать знания, как сочетать работу над учебником с работой над записями, сделанными в классе. И в этом родителям может помочь классный руководитель ребёнка или учитель по конкретному учебному предмету.

Между выполнениями заданий обязательно должен быть небольшой отдых. Следим за осанкой ребёнка. Физическая минутка + Здоровый (питательный, витаминный) перекус - сок, фрукт.

И конечно, не забываем про здоровый сон ребёнка, который составляет не менее 9-10 часов.(За это время организм успевает отдохнуть и восстановиться для следующего дня).

Уважаемые родители, давайте поможем нашим детям стать в жизни успешными людьми, соблюдая важные правила режима дня.