

Кансультацыя для бацькоў: "Рэжым дня малодшага школьніка"

Вялікае значэнне для здароўя і фізічнага развіцця дзяцей мае рэжым дня. Пастаянны час для ежы, сну, шпацыраў, гульняў і заняткаў - тое, што І. П. Паўлаў называў знешніх стэрэатыпам, - абавязковая ўмова правільнага выхавання дзіцяці.

Рэжым дня - гэта сістэма размеркавання перыядаў сну і няспання, прыёмаў ежы, гігіенічных і аздараўленчых працэдур, заняткаў і самастойнай дзейнасці дзяцей. Бадзёры, жыццяродасны і ў той жа час ўраўнаважанае настрой дзяцей у вялікай меры залежыць ад строгага выканання рэжыму. Запазненне ежы, сну, прагулак адмоўна адбіваецца на нервовай сістэме дзяцей: яны становяцца млявымі або, наадварот, узбуджанымі, пачынаюць капрызіць, губляюць апетыт, дрэнна засынаюць і спяць неспакойна.

Адна з немалаважных адметных прыкмет выхавання ў дзіцячым садзе ад хатняга - гэта рэжым у дзіцячым садзе. У дзіцячым садзе ўсё падпарадкавана загадзя устаноўленаму распарадку. І гэта несумненны плюс. Бо такая сістэмнасць прывучае нават самага шалапутнага карапуза да акуратнасці, дакладнасці, парадку. Што ўжо казаць аб харчаванні. Любы дыетолог пацвердзіць, што правільны прыём ежы ў адно і тое ж час спрыяе росту здоровага арганізма.

Рэжым дня - гэта выразны распарадак жыцця на працягу сутак, які прадугледжвае чаргаванне няспання і сну, а таксама рацыянальную арганізацыю розных відаў дзейнасці. Правільны, адпаведны узроставым магчымасцям дзіцяці рэжым умацоўвае здароўе, забяспечвае працаздольнасць, паспяховае ажыццяўленне разнастайнай дзейнасці, засцерагае ад ператамлення.

Любая дзейнасць - гэта зваротная рэакцыя на знешні раздражняльнік, якая ажыццяўляецца рэфлектар але. Яна з'яўляецца вынікам складаных працэсаў у кары галаўнога мозгу, суправаджаецца велізарнай марнаваннем нервовай энергіі і прыводзіць да стомы.

У дзіцяці, прывучанага да строгага распарадку, патрэба ў ежы, сне, адпачынку наступае праз пэўныя прамежкі часу і суправаджаецца рытмічнымі зменамі ў дзейнасці ўсіх унутраных органаў. Арганізм як бы загадзя наладжваецца на будучую дзейнасць, таму яна ажыццяўляецца досыць эфектыўна, без лішняй траты нервовай энергіі і не выклікае выяўленага утомлення. В першыя тры гады жыцця рэжым дня змяняецца некалькі разоў. Ён павінен быць падпарадкаваны асноўных задач выхавання дзяцей перадашкольнага ўзросту: спрыяць

правільнаму росту і развіццю, умацаванню здароўя, развіццю асноўных рухаў, станаўленню маўленчай функцыі.

Рэжым дня дзяцей дашкольнага ўзросту павінен будавацца таксама з улікам асаблівасцяў іх вышэйшай нервовай дзейнасці, якая характарызуецца ўсё яшчэ лёгкай истошчаемостью клетак кары галаўнога мозгу, пэўнай няўстойлівасцю нервовых працэсаў.

Добрая працаздольнасць на працягу дня забяспечваецца разнастайнасцю відаў дзейнасці і іх чаргаваннем. З фізіялагічных пазіцый гэта тлумачыцца здольнасцю кары галаўнога мозгу адначасова працаваць і адпачываць. У кожны асобны момант працуе не ўся яе паверхню, а асобныя ўчасткі, менавіта тыя, якія ведаюць дадзенай дзейнасцю (поле аптымальнай узбудлівасці). Астатнія вобласці кары ў гэты час знаходзяцца ў стане спакою. Пры змене характару заняткаў поле аптымальнай узбудлівасці перамяшчаецца і ствараюцца ўмовы для адпачынку раней функцыянавалі участкаў кары галаўнога мозгу.

Усе фізіялагічныя працэсы ў арганізме, маючы свой біялагічны рытм, падпарадкоўваюцца адзінаму сутачнага рытму - змене дня і ночы. На працягу сутак актыўнасць і працаздольнасць дзіцяці не аднолькавыя. Іх ўздым адзначаецца ад 8 да 12 ч і ад 16 да 18 ч, а перыяд мінімальнай працаздольнасці прыпадае на 14-16 ч. Не выпадкова таму заняткі, якія выклікаюць выяўленае стому дзяцей, плануюцца ў першую палову дня, у гадзіны аптымальнай працаздольнасці. Працаздольнасць неадназначная і на працягу тыдня. У панядзелак яна невысокая. Гэта можна растлумачыць адаптацыяй дзіцяці да рэжыму дзіцячага сада пасля двухдзённага знаходжання ў хатніх умовах, калі ў большасці выпадкаў звыклы рэжым істотна парушаецца. Найлепшыя паказчыкі працаздольнасці адзначаюцца ў аўторак і сераду, а пачынаючы з чацвярга яна зноў пагаршаецца, дасягаючы самых нізкіх характарыстык у пятніцу і суботу. Такім чынам, да канца тыдня адбываецца паступовае і няўхільнае нарастанне стомы. У вядомай меры гэта абумоўлена вялікай працягласцю маларухамага стану дзяцей, занятых спакойнымі гульнямі, гаспадарча-бытавым цяжкасцю, вучэбнай працай. У агульнай складанасці 75-80% часу знаходжання ў дзіцячым садзе прыпадае на маларухомы дзейнасць, між тым як дзіцяці ўласцівая патрэба ў актыўных рухах. Павелічэнне рухальнага кампанента і рацыянальнае (з улікам дынамікі працаздольнасці) размеркаванне на працягу тыдня заняткаў, асабліва стомных для дзяцей, можна аднесці да ліку мер па папярэджанні утомлення. Продолжительность адрэзкаў няспання ў дашкольнікаў абмяжоўваецца 5-6 ч. Адсюль выцякае неабходнасць чаргавання няспання і сну.

Дзіця, з ранняга дзяцінства звывся жыць па рэжыме, ахвотна яго выконвае. Яму не прыходзіць у галаву, што можна адмаўляцца ісці спаць, калі настаў час. Калі ён у 9 гадзін вечара лёг і не пазней чым праз паўгадзіны моцна заснуў, то раніцай яго не прыходзіцца будыць- ён сам прачынаецца бадзёрым, вясёлым. У дзіцяці маецца дастаткова часу, каб спакойна апрануцца, і бацькам не даводзіцца прыспешваць яго і выказваць незадаволенасць з нагоды яго марудлівасці. Днём яны не марнуюць час на шматразовыя запрашэння, ўгаворы сесці за стол або пайсці пагуляць. Дзень у сям'і пачынаецца і канчаецца спакойна, усе канфліктныя сітуацыі, звязаныя з выкананнем рэжыму, выключаныя. Вячэрнія гадзіны бацькі поўнасьцю выкарыстоўваюць для сваіх спраў.

Калі з дня ў дзень паўтараецца рытм ў гадзінах прыёму ежы, сну, шпацыраў, розных відаў дзейнасці, то гэта спрыяльна ўплывае на стан нервовай сістэмы і на тое, як працякаюць ўсе фізіялагічныя працэсы ў арганізме. У дзіцячых дашкольных установах рэжым ажыццяўляецца цалкам. Але дома (у дзяцей як не наведваюць, так і якія наведваюць дзіцячыя садкі) ён далёка не заўсёды выконваецца. Заўважана, што адсутнасць правільнага рэжыму дня ў выходныя дні адлюстроўваецца на стане дзіцяці ў дзіцячым садзе ў панядзелак: адчуваецца некаторая стомленасць, млявасць (ці, наадварот, падвышаная ўзбудлівасць), маляня схільны значна больш паспаць днём, чым у астатнія дні ...

На працягу 4 дашкольных гадоў рэжым мяняецца нязначна. Некалькі памяншаецца сутачная колькасць сну, пераважна за кошт дзённага. Але нельга забываць, што дзіця ўсё яшчэ мае патрэбу ў больш працяглым сне, чым дарослы чалавек. Ребенку да 5 гадоў пакладзена спаць у суткі 12,5--12 гадзін, у 5-6 гадоў - 11,5-12 гадзін (з іх прыкладна 10-11 гадзін ноччу і 1,5-2,5 гадзіны днём). Для начнога сну адводзіцца час з 09/09 гадзін 30 хвілін вечара да 7-7 гадзін 30 хвілін раніцы. Дзеці-дашкольнікі спяць днём адзін раз. Укладваюць іх так, каб яны прачыналіся ў 15-15 гадзін 30 хвілін. Арганізоўваць дзённы сон пазней немэтазгодна - гэта непазбежна выклікала б больш позні ўкладванне на начны сон. Шасцігадзіннае няспанне ў другой палове дня - гэта як раз той прамежак часу, на працягу якога дзіця надакучыла гуляць, каб адчуць патрэбу ў аддыхе. Особенности сну дзіцяці ў вялікай меры вызначаюцца ўмовамі выхавання. Неабходнасць ісці спаць парою ўспрымаецца як непрыемнасць, дзіця просіць дазволу яшчэ пагуляць, паглядзець тэлевізар. Атрымаўшы адмову, ён у дрэнным настроі ідзе мыцца, распранацца, доўга ваджаецца, не засынае, а раніцай яго прыходзіцца 'будзіць, пазбаўляючы часткі неабходнага адпачынку. Сістэматычнае недасыпанне адмоўна адбіваецца на настроі дзіцяці,

прыводзіць да ўзнікнення ў яго капрызаў, шкодна адбіваецца на стане цэнтральнай нервовай сістэмы. Таму гэтак важна, выкарыстоўваючы адпаведныя педагагічныя і гігіенічныя сродкі, умацоўваць патрэба дзіцяці ў сне, выклікаць пачуццё задавальнення пры ўкладванні, прывучаць хутка засыпаць без усялякіх дадатковых уздзеянняў.

Якія ж сродкі садзейнічаюць вырашэнню гэтых задач?

Перш за ўсё выхаваная яшчэ ў раннім дзяцінстве звычайка выконваць рэжым. Звычайна дзіцяці хочацца неяк завяршыць тое, што ён робіць (і гэта можна толькі вітаць). Таму варта загадзя, хвілін за 10-15, папярэдзіць маляняці пра тое, што хутка трэба класьціся спаць. А калі гэты час наступіць, настойвайце, каб дзіця не затрымліваўся.

Паступовага пераклучэння ад гульні да сну спрыяе звычайка дзіцяці распранацца самастойна. Ужо да трох гадоў малы можа амаль самастойна распрануцца і акуратна скласці вопратку. На працягу наступных гадоў гэтыя навывкі ўдасканалюцца.

Рэжым дня ў сям'і

Паводзіны дзіцяці ў дзіцячым садзе, яго настрой, працаздольнасць знаходзяцца ў прамой залежнасці ад таго, як арганізаваны яго дзейнасць і сон у сям'і ў звычайныя, а таксама ў выхадныя дні. Выходныя дні дзеці праводзяць дома, як правіла, з істотнымі адхіленнямі і нават парушэннямі прывычнага рэжыму. Не выпадкова функцыянальны ўзровень дашкольнікаў у панядзелак бывае горш, чым у другой, трэці дзень тыдня. Неабходна сур'ёзная арганізацыйная і выхаваўчая работа сярод бацькоў па ўпарадкаванні хатняга рэжыму і прывядзенню яго ў адпаведнасць з устаноўленым у дзіцячым садзе. Увага бацькоў варта прыцягнуць да арганізацыі вячэрняй прагулкі, начнога сну, а ў выхадныя дні да паўнавартаснага адпачынку на паветры, рэгламентацыі прагляду тэлевізійных перадач, асабліва перад сном.

Педагог сацыяльны Лаўрыненка Ю.П.