

Пасля ўрокаў – заслужаны адпачынак



Фота носіць ілюстрацыйны характар

Пачалася трэцяя чвэрць – самая працяглая ў навучальным годзе. Справіцца з вучэбнымі нагрузкамі і не стаміцца дапаможа школьніку выкананне рэжыму працы і адпачынку.

Для малодшых школьнікаў выкананне рэжыму дня мае асаблівае значэнне. Акрамя высокай працаздольнасці рэжым павышае агульную супраціўляльнасць арганізма, стварае спрыяльныя ўмовы для фізічнага і псіхічнага развіцця.

Увогуле рэжым дня школьніка будзецца з улікам узроставых асаблівасцяў, у прыватнасці асаблівасцяў нервовай сістэмы. Па меры росту і развіцця школьніка гэтая сістэма ўдасканалваецца.

Правільна арганізаваны рэжым дня школьніка прадугледжвае

чаргаванне працы і адпачынку, рэгулярны прыём ежы, сон пэўнай працягласці (з дакладным часам устанавы і адыходу), пэўны час для ранішняй гімнастыкі і гігіенічных працэдур, а таксама для падрыхтоўкі дамашніх заданняў, адпачынку з максімальным знаходжаннем на свежым паветры.

Найлепшым адпачынкам для школьніка з'яўляецца актыўная рухальная дзейнасць на вуліцы. Свежае паветра дае вялікі здараўленчы эфект. Яно паляпшае працэсы абмену рэчываў, работу сардэчна-сасудзістай сістэмы і органаў дыхання, павышае супраціўляльнасць да інфекцый. Карыснымі відамі рухаў з'яўляюцца тыя, якія выбраны самімі дзецьмі і выконваюцца імі з задавальненнем і эмацыянальным уздымам.

Праца малодшага школьніка няпростая, таму працягласць урока складае не больш за 45 мінут, а з мэтай прафілактыкі агульнай стомленасці, парушэнняў паставы, зроку на ўроках праводзяцца фізкультхвілінкі і гімнастыка для вачэй.

Чаргаванне навучальных прадметаў у раскладзе ўрокаў прадугледжвае неабходную змену дзейнасці, што папярэджвае развіццё стомы і ператамлення. Перапынак паміж заняткамі ў школе і падрыхтоўкай дамашніх заданняў павінен быць не меншы за 2,5 гадзіны.

Многія бацькі прымушаюць сваіх дзяцей садзіцца за ўрокі адразу пасля прыходу са школы, а гэта няправільна. У такіх выпадках школьнік пасля разумовай працы ў школе, не паспеўшы адпачыць, адразу атрымлівае новую нагрузку.

Агульная працягласць начнога сну малодшага школьніка – 10,5-11 гадзін. Трэба прывучаць дзіця класціся спаць штодня ў адзін і той жа час, што дазволіць лёгка засынаць і так жа лёгка прачынацца.

Кожны школьнік з дапамогай бацькоў можа скласці распарадак свайго дня і прытрымлівацца яго.

Алена ЛОЙКА, урач-гігіеніст