

# Режим дня школьника

## Основы режима дня и учебно-воспитательного процесса

Уровень работоспособности клеток коры большого мозга определяется зрелостью нервной системы. Поэтому все виды деятельности и отдыха должны включаться в режим с учетом возрастных особенностей организма ребенка.

Деятельность не должна превышать уровень работоспособности ребенка, а отдых должен обеспечивать восстановление сил ребенка.

Выделяют 6 основных компонентов режима: сон; пребывание на открытом воздухе (прогулки); учебная деятельность; игровая деятельность и отдых по собственному выбору; приемы пищи; личная гигиена. Содержание и длительность каждого из этих компонентов, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые особенности и характерные черты.

### Сон

Это отдых, обеспечивающий полное функциональное восстановление всех физиологических систем, в первую очередь функции клеток коры большого мозга. Физиологическая потребность во сне детей разного возраста зависит от уровня работоспособности их нервной системы.

К 7–8 годам формируется непрерывный сон в ночное время. Однако следует учитывать, что в этом возрасте дети начинают обучаться в школе, попадают в новые условия, связанные с большими умственными и физическими нагрузками. Отсюда очевидна важность для учащихся I класса дневного сна как одного из элементов переходного режима от дошкольного к школьному. К 17–18 годам длительность сна приближается к норме взрослого человека (8–8,5 ч). В осенне-зимний период потребность во сне у подростков повышается, он должен длиться не менее 9 ч.

Систематическое недосыпание может привести к нарушению высшей нервной деятельности и снижению умственной работоспособности детей. Дети с ослабленной нервной системой нуждаются в более продолжительном сне по сравнению со здоровыми.

### Пребывание на свежем воздухе (прогулки)

Наиболее эффективный вид отдыха, восстанавливающий сниженное в процессе деятельности функциональное состояние организма и работоспособность. Эффективность прогулок связана с повышенной

оксигенацией (снабжением кислородом) крови, улучшением окислительных процессов и тканевого дыхания, тонизирующим влиянием на кору большого мозга. Пребывание на воздухе – действенное средство закаливания организма, профилактики ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии.

В зависимости от возраста детей прогулки (их характер и длительность) имеют особенности. Общая продолжительность пребывания на воздухе составляет у школьников младших классов 3,5 ч, средних – 3 ч, старших – 2,5 ч в сутки.

### **Учебные занятия**

Учеба постепенно занимает все более значительную часть времени.

Общим направлением развития детей школьного возраста является дальнейшее совершенствование функции коры большого мозга. Морфологически более зрелая нервная система приобретает и большие функциональные возможности. Они проявляются в росте работоспособности клеток коры, увеличении силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов и совершенствовании второй сигнальной системы. Все это определяет способность школьника к абстрактному мышлению, необходимому для успешного освоения предусмотренных учебными программами знаний.

Уровень развития организма подростка (15–16 лет) позволяет приступить к профессиональному обучению, формированию сложных рабочих динамических стереотипов. Закономерно увеличивающиеся функциональные возможности растущего организма все же по многим показателям уступают возможностям взрослого человека. С этим связана необходимость постепенного увеличения умственных и физических нагрузок как по характеру, так и по длительности.

Учебные занятия школьников и подростков состоят из уроков в школе (или другом учебном заведении) и выполнения домашних заданий (самоподготовки). Длительность каждого урока и перемены регламентированы Уставом средней общеобразовательной школы и одинаковы для всех возрастов. Поэтому общая продолжительность школьного учебного дня определяется числом уроков.

Исследования работоспособности учащихся в процессе занятий выявили прямую зависимость ее динамики от возраста и числа уроков в день. В начальных классах выраженное снижение работоспособности учащихся наблюдается после 2 ч занятий, в старших классах и среднем ПТУ – после 6–7 ч.

Длительность приготовления уроков регламентируется Уставом средней общеобразовательной школы и составляет в зависимости от возраста 1–4 ч. Однако следует подчеркнуть, что 4 ч – максимальная величина. Оптимальная длительность – от 45 мин до 3 ч.

Игровая деятельность и отдых по собственному выбору способствуют формированию у детей положительных эмоций. Их физиологическое значение заключается в повышении возбудимости коры большого мозга и нивелировании неблагоприятных изменений в организме, связанных с отрицательными эмоциями.

Разнообразные игровые, внеклассные и внешкольные занятия, отсутствие элемента принуждения при их выборе, максимальная активность, возможность увидеть результаты затраченных усилий и испытать чувство удовлетворения вызывают у детей положительные эмоции и укрепляют их уверенность в своих силах.

Психология располагает многочисленными примерами того, как воодушевление, вызванное небольшим первоначальным успехом, способствует преодолению трудностей на дальнейшем пути. Эта форма отдыха помогает выявлению и развитию индивидуальных склонностей и способностей детей, тем самым облегчая процесс их дальнейшей социальной адаптации.