

MOKINIO DIENOS REŽIMAS

Dienos režimo esmė – racionalus darbo ir poilsio kaitaliojimas. Laikydami savo dienos režimo, susikuriame sąlyginius refleksus, kurie sudaro galimybę organizmui greičiau atsibusti, įsitraukti į darbą, greičiau jį atlikti įdedant mažiau pastangų. Taigi tinkamai suplanuotas dienos režimas gerina žmogaus darbingumą, savijautą, atitolina nuovargį, saugo sveikatą. Pagrindiniai mokinio dienos režimo elementai:

- mokymasis mokykloje ir namuose;
- užklasinė ir darbinė veikla;
- aktyvus poilsis kuo ilgiau būnant gryname ore;
- reguliari ir visavertė mityba;
- fiziologiškai visavertis miegas.

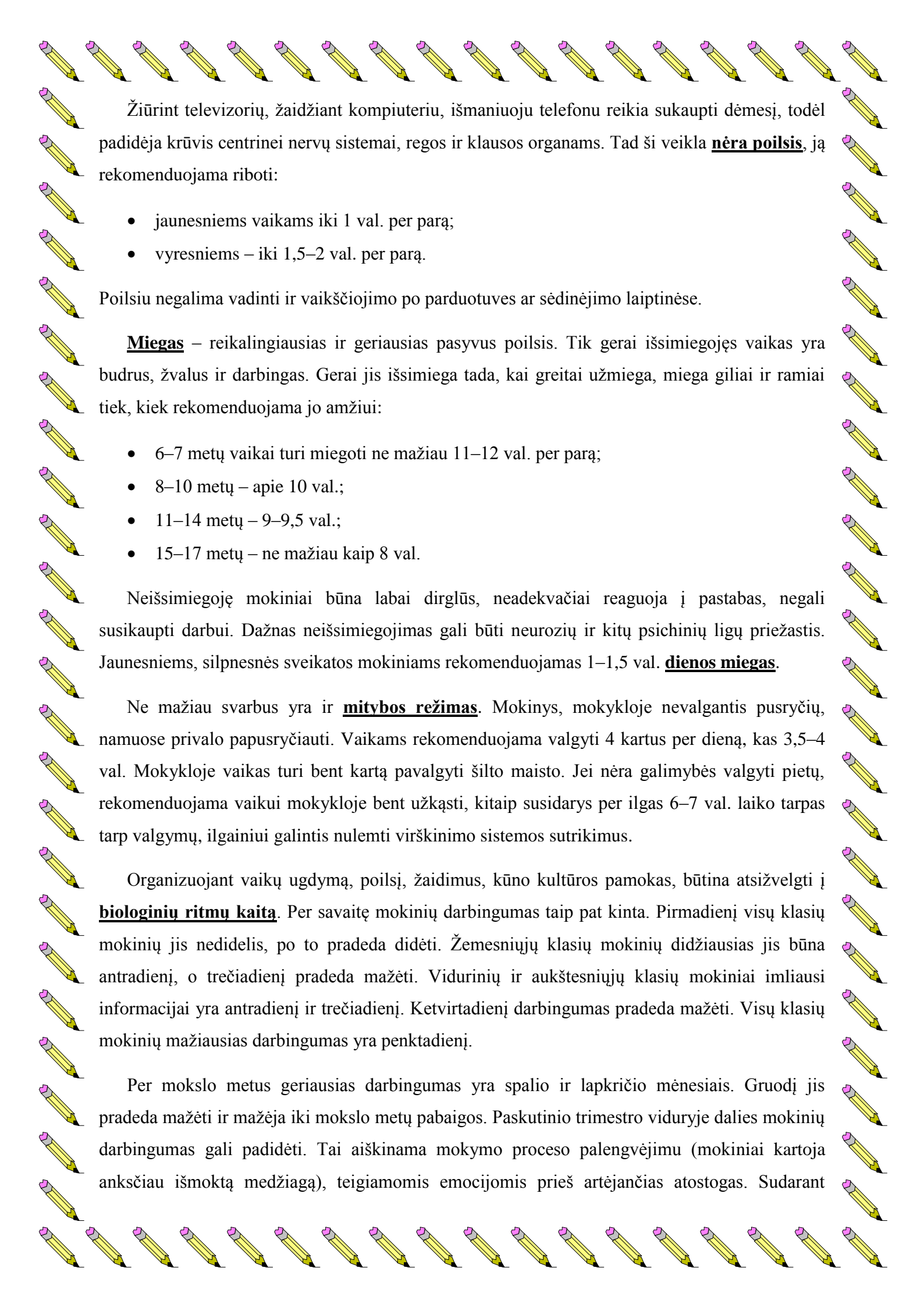
Visos šios veiklos turi būti atliekamos nustatytu laiku ir trukti tam tikrą laiką. Jų rekomenduojama trukmė ir išdėstymas priklauso nuo vaiko amžiaus, sveikatos būklės ir kitų individualių veiksnių. Jei kuris nors komponentas pailginamas, pvz., mokymasis, nukenčia kiti. Didžiausias krūvis tenka mokinio nervų sistemai, dėl to režimas turi būti sudarytas taip, kad **mokymasis namuose ir mokykloje** sutaptų su didžiausiu nervų sistemos pajėgumu dirbti (**10–12 val. ir 16–18 val.**).

Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti papietavę ir pabuvę gryname ore 1,5–2 val., esant antrajam darbingumo periodui. Poilsis neturėtų būti pasyvus, nes nervų sistemos pajėgumas greičiausiai grįžta vieną veiklą keičiant kita, t. y. sportas, judrūs žaidimai, netgi nesunkus fizinis darbas yra tinkamiausias poilsis po protinės veiklos.

Mokiniams būtinas **aktyvus poilsis gryname ore**. Poilsio gryname ore trukmė priklauso nuo mokinio darbo pobūdžio ir trukmės, amžiaus ir sveikatos būklės, todėl:

- žemesniųjų klasių mokymasis rekomenduojama būti lauke 3–3,5 val. per dieną;
- vyresniųjų – 2,5–3 val.;
- aukštesniųjų – 2–2,5 val.

Atliekant namų darbus jaunesniems mokiniams kas **20–25 min.**, o vyresniems kas **35–40 min.** rekomenduojama daryti **pertraukėles**. Pertraukėlių metu reikėtų pajudėti, pasižvalgyti pro langą į toli. Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, bet nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.



Žiūrint televizorių, žaidžiant kompiuteriu, išmaniuoju telefonu reikia sukaupti dėmesį, todėl padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Tad ši veikla **nėra poilsis**, ją rekomenduojama riboti:

- jaunesniems vaikams iki 1 val. per parą;
- vyresniems – iki 1,5–2 val. per parą.

Poilsiu negalima vadinti ir vaikščiojimo po parduotuves ar sėdinėjimo laiptinėse.

Miegas – reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus ir darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui:

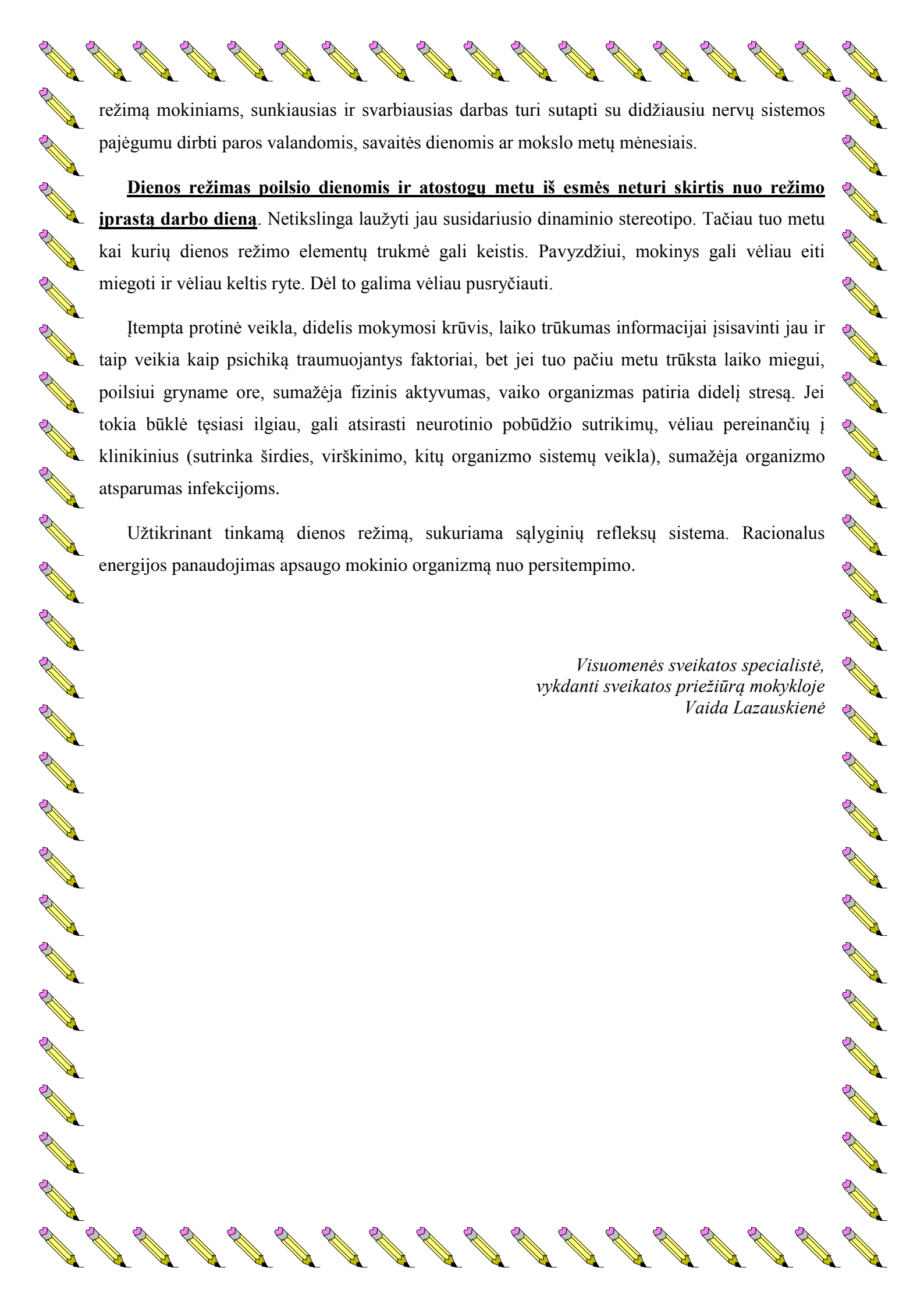
- 6–7 metų vaikai turi miegoti ne mažiau 11–12 val. per parą;
- 8–10 metų – apie 10 val.;
- 11–14 metų – 9–9,5 val.;
- 15–17 metų – ne mažiau kaip 8 val.

Neišsimiegoję mokiniai būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui. Dažnas neišsimiegojimas gali būti neurozių ir kitų psichinių ligų priežastis. Jaunesniems, silpnesnės sveikatos mokiniams rekomenduojamas 1–1,5 val. **dienos miegas**.

Ne mažiau svarbus yra ir **mitybės režimas**. Mokinys, mokykloje nevalgantis pusryčių, namuose privalo papusryčiauti. Vaikams rekomenduojama valgyti 4 kartus per dieną, kas 3,5–4 val. Mokykloje vaikas turi bent kartą pavalgyti šilto maisto. Jei nėra galimybės valgyti pietų, rekomenduojama vaikui mokykloje bent užkąsti, kitaip susidarys per ilgas 6–7 val. laiko tarpas tarp valgymų, ilgainiui galintis nulemti virškinimo sistemos sutrikimus.

Organizuojant vaikų ugdymą, poilsį, žaidimus, kūno kultūros pamokas, 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, o trečiadienį pradeda mažėti. Vidurinių ir aukštesniųjų klasių mokiniai imliausi informacijai yra antradienį ir trečiadienį. Ketvirtadienį darbingumas pradeda mažėti. Visų klasių mokinių mažiausias darbingumas yra penktadienį.

Per mokslo metus geriausias darbingumas yra spalio ir lapkričio mėnesiais. Gruodį jis pradeda mažėti ir mažėja iki mokslo metų pabaigos. Paskutinio trimestro viduryje dalies mokinių darbingumas gali padidėti. Tai aiškinama mokymo proceso palengvėjimu (mokiniai kartoja anksčiau išmoktą medžiagą), teigiamomis emocijomis prieš artėjančias atostogas. Sudarant



režimą mokiniams, sunkiausias ir svarbiausias darbas turi sutapti su didžiausiu nervų sistemos pajėgumu dirbti paros valandomis, savaitės dienomis ar mokslo metų mėnesiais.

Dienos režimas poilsio dienomis ir atostogų metu iš esmės neturi skirtis nuo režimo įprastą darbo dieną. Netikslinga laužyti jau susidariusio dinaminio stereotipo. Tačiau tuo metu kai kurių dienos režimo elementų trukmė gali keistis. Pavyzdžiui, mokinys gali vėliau eiti miegoti ir vėliau keltis ryte. Dėl to galima vėliau pusryčiauti.

Įtempta protinė veikla, didelis mokymosi krūvis, laiko trūkumas informacijai įsisavinti jau ir taip veikia kaip psichiką traumuojantys faktoriai, bet jei tuo pačiu metu trūksta laiko miegui, poilsiui gryname ore, sumažėja fizinis aktyvumas, vaiko organizmas patiria didelį stresą. Jei tokia būklė tęsiasi ilgiau, gali atsirasti neurotinio pobūdžio sutrikimų, vėliau pereinančių į klinikinius (sutrinka širdies, virškinimo, kitų organizmo sistemų veikla), sumažėja organizmo atsparumas infekcijoms.

Užtikrinant tinkamą dienos režimą, sukuriama sąlyginių refleksų sistema. Racionalus energijos panaudojimas apsaugo mokinio organizmą nuo persitempimo.

*Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Vaida Lazauskienė*