

## Режим дня школьника

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

Организм ребенка для своего роста и развития нуждается в определенных условиях, так как его жизнь находится в теснейшей связи с окружающей средой, в единстве с ней. Связь организма с внешней средой, приспособление его к условиям существования устанавливаются при помощи нервной системы, путем так называемых рефлексов, т. е. ответной реакции нервной системы организма на внешнее воздействие.

Внешняя среда включает в себя естественные факторы природы, такие, как свет, воздух, вода, и социально-бытовые факторы — жилище, питание, условия занятий в школе и дома, отдых.

Неблагоприятные изменения во внешней среде приводят к заболеваниям, отставанию физического развития, снижению работоспособности и успеваемости школьника. Родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данной деятельности или отдыха.

В основе правильно организованного режима дня школьника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются сложные связи, облегчающие переход от одного вида деятельности к другому и выполнение их с наименьшей затратой энергии. Поэтому необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи, т. е. следовать определенному, установленному режиму дня. Этому основному положению должны быть подчинены все элементы режима.

Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей и прежде всего с учетом возрастных особенностей деятельности нервной системы. По мере роста и развития школьника совершенствуется его нервная система, повышается ее выносливость к большей нагрузке, организм привыкает к выполнению большей работы без утомления. Поэтому обычная для школьников среднего или старшего школьного возраста нагрузка является чрезмерной, непосильной для младших школьников.

При организации режима дня школьника важно обратиться за советом к школьному или участковому врачу. Врач, руководствуясь состоянием здоровья школьника, укажет на особенности необходимого для него режима.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и как бы дает заряд бодрости на весь предстоящий день. Комплекс упражнений утренней гимнастики лучше всего согласовать с преподавателем физической культуры. По совету школьного врача в

гимнастику включаются такие упражнения, которые исправляют нарушения осанки (см. статью Е. И. Янкелевич в этом сборнике).

Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе. Тело по возможности должно быть обнажено (заниматься надо в трусиках и тапочках), чтобы организм одновременно получал воздушную ванну. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.

После гимнастики проводятся водные процедуры в виде обтираний или обливаний. Начинать водные процедуры следует только после беседы со школьным врачом о состоянии здоровья школьника. Первые обтирания следует проводить водой температуры 30—28°, а через каждые 2—3 дня снижать температуру воды на 1° (не ниже 12—13°), при этом температура в комнате должна быть не ниже 15°. Постепенно от обтираний можно перейти к обливанию. Водные процедуры с постепенным снижением температуры воды повышают сопротивляемость организма к резким температурным колебаниям внешней среды. Следовательно, утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям. Весь утренний туалет должен занимать не более 30 минут. Утренняя гимнастика с последующими водными процедурами подготавливает организм школьника к трудовому дню.

Основным видом деятельности школьников является их учебная работа в школе и дома. Но для всестороннего развития детей очень важно также приучать их к физическому труду; работе в школьной мастерской, на производстве, в кружках «Умелые руки», в саду, огороде, помощи матери по хозяйству. При этом дети приобретают не только трудовые навыки, но и получают физическую закалку, укрепляют свое здоровье. Только правильное сочетание умственного и физического труда способствует гармоническому развитию школьника.

Для школьников младшего, среднего и старшего возраста, исходя из возрастных особенностей их центральной нервной системы, устанавливается определенная продолжительность учебных занятий в школе. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отвести 1 1/2—2 часа, средних классов — 2—3 часа, старших классов 3—4 часа.

При такой длительности выполнения домашних заданий, как показали специальные исследования, дети все время работают внимательно, сосредоточенно и к концу занятий остаются бодрыми, жизнерадостными; сколько-нибудь заметных признаков утомления не отмечается.

Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается, детям приходится многократно перечитывать одно и то же, чтобы понять смысл, в письменных работах они делают много ошибок.

Увеличение продолжительности приготовления учебных заданий часто зависит от того, что многие родители заставляют своих детей готовить домашние уроки тотчас по приходе из школы. В этих случаях школьник после умственного труда в школе, не успев еще отдохнуть, сразу получает новую нагрузку. В результате у него быстро появляется усталость, скорость выполнения заданий снижается, запоминание нового материала ухудшается и, чтобы хорошо подготовить все уроки, прилежный школьник сидит за ними многие часы.

Готовить уроки тотчас по приходе из школы нецелесообразно. Чтобы хорошо усваивать учебный материал, учащиеся должны отдохнуть. Перерыв между учебными занятиями в школе и началом приготовления уроков дома должен быть не менее 2 1/2 часов. Большую часть этого перерыва школьникам необходимо гулять или играть на открытом воздухе.

Учащимся, занимающимся в первую смену, начинать готовить домашние задания можно не раньше чем с 16-17 часов. Для учащихся второй смены на подготовку домашних

заданий следует отвести время, начиная с 8-8 1/2 часов утра; нельзя допускать, чтобы они готовили уроки вечером после возвращения из школы, так как работоспособность к концу дня понижается.

При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений.

Часто дети тратят много времени на приготовление домашних заданий потому, что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу, не создают для этой работы такие условия, которые позволяли бы сосредоточиться и работать без отвлечения внимания. Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включено радио. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами. Бывает и так, что родители во время приготовления ребенком домашних заданий прерывают его, дают мелкие поручения: «поставь чайник», «открой «верь» и т. д. Это недопустимо. Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.

Каждый школьник нуждается в определенном, постоянном месте за общим или специальным столом для выполнения домашних уроков, так как в одной и той же постоянной обстановке быстрее сосредоточивается внимание на учебном материале, а следовательно, успешнее идет его усвоение. Рабочее место должно быть таким, чтобы школьник мог свободно расположиться со своими пособиями. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки. Если у школьника есть специальный стол для занятий, то до 14-летнего возраста следует своевременно менять высоту стола и стула. Для учащихся ростом 120—129 см высота стола должна быть 56 см, а высота стула — 34 см, для учащихся ростом 130—139 см — высота стола 62 см, стула — 38 см.

При работе школьника за общим столом разница в высоте стола от пола и высоте стула от пола должна быть не более 27 см и не менее 21 см. Чтобы обеспечить такое положение младшим школьникам, можно положить на стул одну-две хорошо выстроганные доски, а под ноги подставить скамеечку для опоры. Родители должны следить за посадкой учащегося во время приготовления домашних уроков и при свободных занятиях. Правильная посадка школьника обеспечивает нормальное зрительное восприятие, свободное дыхание, нормальное кровообращение и способствует выработке хорошей осанки. При правильной посадке 2/3 бедра школьника помещаются на сиденье стула, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах и опираются о пол или скамеечку, оба предплечья свободно лежат на столе, плечи находятся на одном уровне. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ширине ладони школьника, расстояние от глаз до книги или тетради — не менее 30—35 см. Если высота стола и стула соответствует размерам тела учащегося, то, контролируя правильность посадки, можно легко приучить детей сидеть прямо.

Для роста и развития организма ребенка необходим чистый, свежий воздух. Большое значение он имеет для повышения умственной работоспособности, улучшения работы мозга и сохранения бодрости. Поэтому перед занятиями, а также во время 10-минутных перерывов нужно проветривать комнату, а в теплое время года следует заниматься при открытой форточке или при открытом окне. Другим важным условием для

занятий является достаточное освещение рабочего места, как естественное, так и искусственное, так как выполнение домашних заданий (чтение, письмо) связано с большим напряжением зрения. Свет из окна или от лампы должен падать на учебники (тетради) слева от сидящего ученика, чтобы не падала тень от руки. На окне не должно быть высоких цветов и сплошной занавески, так как это ухудшает освещение рабочего места. При занятиях в условиях искусственного освещения стол необходимо дополнительно освещать настольной лампой, ставя ее спереди и слева. Электрическая лампа должна быть мощностью 75 ватт и закрыта абажуром для предупреждения попадания лучей света в глаза.

Выполнение всех перечисленных условий способствует сохранению высокой работоспособности.

Успешность приготовления домашних заданий и успешность занятий в школе зависят также от своевременности выполнения других элементов режима. Так, важным элементом режима дня школьника является отдых.

При длительной напряженной умственной работе утомляются, истощаются нервные клетки головного мозга, в работающих органах процессы распада веществ начинают преобладать над пополнением их, поэтому снижается работоспособность. Чтобы это не произошло, организму следует предоставлять своевременный отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность. Особенно большое значение при умственном труде, в котором участвуют прежде всего клетки коры головного мозга, обладающие быстрой утомляемостью, имеет чередование умственного труда с другими видами деятельности.

Крупнейшим русским ученым И. М. Сеченовым было доказано, что лучшим отдыхом является не полный покой, а так называемый активный отдых, т. е. смена одного вида деятельности другим. При умственном труде возникает возбуждение в работающих клетках коры головного мозга; в то же время другие клетки коры головного мозга находятся в состоянии торможения — они отдыхают. Переход на другой вид деятельности, например движения, вызывает возникновение возбуждения в ранее неработавших клетках, а в работавших клетках возникает и усиливается тормозный процесс, во время которого клетки отдыхают, восстанавливаются.

Односторонняя умственная сидячая работа школьников не создает условий для полноценного физического развития и здоровья. Смена умственного труда физическим, в котором весь организм ребенка или его части вовлекаются в движение, способствует быстрому восстановлению работоспособности. Наилучшим активным отдыхом для школьника является подвижная деятельность, особенно на воздухе. Пребывание детей на открытом воздухе имеет большое оздоровительное значение. Свежий, чистый воздух укрепляет организм школьника, улучшает процессы обмена веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, повышает его сопротивляемость к инфекции. Лучшими видами подвижной деятельности, быстро рассеивающими усталость и утомление, являются движения, избранные самими детьми, совершаемые ими с удовольствием, радостью, эмоциональным подъемом. Такими движениями являются подвижные игры и спортивные развлечения (в теплое время года — игры с мячом, прыгалкой, городки и др.; зимой — катание на санках, коньках, ходьба на лыжах).

Как показывает опыт, при желании и настойчивости родителей почти в каждом дворе зимой можно залить каток, а летом организовать площадку для игр с мячом.

Родители должны поощрять желание школьников среднего и старшего возраста заниматься спортом в одной из спортивных секций при школах, домах пионеров или при юношеских спортивных школах. Эти занятия делают школьника крепким, выносливым и оказывают положительное влияние на его работоспособность и успеваемость.

Для подвижных игр на открытом воздухе учащимся первой смены нужно отводить время после обеда до начала приготовления домашних уроков, а учащимся второй смены —

после приготовления домашних уроков до ухода в школу. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3 - 3 1/2 часов, для старших — не менее 2 — 2 1/2 часов.

Подвижным играм, спортивным развлечениям на воздухе следует уделять больше времени в выходные дни, сочетая их с прогулками за город, в лес, с экскурсиями. Многие родители неправильно думают, что вместо игр на открытом воздухе детям лучше заняться чтением художественной литературы или выполнением работ по хозяйству. Им следует напомнить старое педагогическое правило: «Характер детей образуется не столько в классной комнате за партой, сколько на лужайке, в подвижных играх».

В режиме дня школьника следует выделить время и для свободно избранной творческой деятельности, такой как конструирование, рисование, лепка, музыка, чтение художественной литературы. На это в течение дня для младших школьников надо 1 — 1 1/2 часа, а старшим — 1 1/2 — 2 1/2 часа.

Каждый школьник должен привлекаться к посильным работам по дому. Младшим можно поручать уборку комнаты, поливку цветов, мытье посуды; старшим — прогулку с малышами, покупку продуктов, работы в саду, на огороде и т. д.

Некоторые родители совсем не привлекают детей к работам по обслуживанию семьи и даже к обслуживанию самого себя (чистка ботинок, платья, уборка постели, пришивание воротничка, пуговиц и др.). Этим они допускают большую ошибку.

Так, мать двух школьников Н. А., несмотря на то, что они уже в 6-м классе, считает, что дети ее еще малы для работы по дому. Мать сама убирает квартиру, ходит за продуктами, моет посуду, не привлекая к этому детей. Раньше у детей появлялось желание сделать для дома что-нибудь самим, но во всем их предупреждала заботливая мать. А сейчас, подрастая, они предъявляют матери претензии: почему не так выглажена одежда, почему плохо убрано в комнате. Дети выросли эгоистами, людьми, не умеющими ничего делать. Такие родители забывают, что трудовая деятельность не только способствует правильному воспитанию ребенка и дисциплинирует его, она содействует улучшению его физического развития и здоровья. Каждого школьника надо приучать помогать семье и прививать любовь к труду.

Для правильного роста и развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3—4 часа (4—5 раз в сутки). У тех, кто ест всегда в определенное время, вырабатывается условный рефлекс на время, т. е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи.

Беспорядочный прием пищи ведет к тому, что не происходит необходимой подготовки желудочно-кишечного аппарата к этим приемам пищи, хуже усваиваются питательные вещества, теряется аппетит. Особенно портит аппетит беспорядочная еда сладостей и сахара.

Для иллюстрации можно привести пример со школьником Н. У него не было определенных часов для приемов пищи: в одни дни он обедал тотчас по приходе из школы, в другие дни, не пообедав, с куском хлеба выбегал на улицу, затем забегал домой то за конфетой, то за печеньем. Родители часто давали ему деньги на покупку мороженого, которое он съедал тут же на улице. Вернувшись с такого гуляния, мальчик не только забывал об обеде, но отказывался и от ужина. Мать мальчика, пытаясь найти причину потери аппетита у сына, ходила с ним от одного врача к другому, думая, что мальчик серьезно болен. Причина была одна: нерегулярное питание, беспорядочная еда сладостей. В этом случае достаточно было матери установить для мальчика точное время приемов пищи, как аппетит восстановился. Большое значение для возбуждения аппетита

имеет обстановка, в которой происходит прием пищи. Вид стола с аккуратно расставленными тарелками и приборами, запах вкусно приготовленной пищи возбуждают аппетит, вызывая так называемую психическую фазу отделения пищеварительных соков.

Нужно приучить школьника мыть руки перед каждым приемом пищи, есть не спеша, не разговаривая, не читая во время еды. Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья.

День школьника должен завершаться вечерним туалетом и последующим сном. На вечерний туалет отводится не более 30 минут. За это время школьник должен привести в порядок школьную форму и обувь. Затем нужно умыться, почистить зубы, вымыть ноги водой комнатной температуры.

К вечеру, после напряженных часов бодрствования и восприятия множества раздражений из внешнего мира, в коре головного мозга быстрее возникает тормозной процесс, который легко распространяется на другие участки нервной системы, обуславливая сон.

Это торможение называют охранительным, так как оно охраняет нервную систему от чрезмерной работы, от истощения. Как уже говорилось, чем младше ребенок, тем его нервная система обладает меньшей выносливостью к внешним раздражителям и тем больше его потребность в сне.

Так, общая продолжительность сна для 7-летних школьников должна составлять 12 часов в сутки, которых один час лучше отводить на послеобеденный сон. Продолжительность сна для детей 8—9 лет составляет 10 1/2—11 часов, для 10—11 лет — 10 часов, для 12—15 лет — 9 часов и для учащихся старшего возраста — 9 — 8 1/2 часов. Ночной сон является продолжительным отдыхом, устраняющим то утомление, которое появляется к концу дня, и восстанавливающим силы организма. В нервных клетках под влиянием тормозного процесса усиливаются процессы восстановления. Клетки опять получают способность воспринимать раздражения из внешней среды и давать на них соответствующую реакцию. Недосыпание вредно сказывается на нервной системе школьников и ведет к снижению работоспособности.

Школьника следует приучать всегда в одно и то же время ложиться спать и в одно и то же время вставать, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Тогда школьник легко и быстро будет засыпать и легко и быстро пробуждаться в определенный час.

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Полноценность сна определяется не только его продолжительностью, но и глубиной. Сон достаточной продолжительности, но не глубокий, со сновидениями, разговором во сне не дает полного отдыха. Чтобы сон ребенка был, глубоким, необходимо, чтобы перед сном школьник не занимался шумными играми, спорами, рассказами, вызывающими сильные переживания, так как это мешает быстрому засыпанию и нарушает глубину сна. Глубокому сну препятствуют также внешние раздражители: разговоры, свет и др.

Спать ребенок должен в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела; это создает возможность в течение всего сна поддерживать мускулатуру тела в расслабленном состоянии.

Одним из основных условий сохранения глубины сна детей является сон в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха не выше 16—18°. Еще лучше приучить школьника спать при открытой форточке. В этом случае кровать должна стоять не ближе чем 2 м от окна, чтобы холодная струя воздуха не попадала на ребенка, или же надо завешивать форточку марлей.

Соблюдение всех этих условий способствует полноценному сну ребенка и полному восстановлению его сил к следующему трудовому дню.

При составлении распорядка дня школьника родители могут руководствоваться схемами режима дня. На основании этих схем режима дня каждый школьник с помощью родителей может составить распорядок своего дня, вывесить это расписание на видном месте и строго его придерживаться. Школьникам необходимо напомнить слова М. И. Калинина, который говорил, что надо так организовать свою учебу, свой день, чтобы успевать и отлично учиться и гулять, и играть, и заниматься физкультурой.

В связи с перестройкой работы школы, направленной на объединение обучения с производственным трудом, будут специально изучены вопросы нагрузки школьника соответственно возрастным особенностям, влияние производственного обучения на физическое развитие и здоровье ребенка и на основании полученных данных разработаны схемы режима дня школьника при производственном обучении.

Особенно трудным и ответственным временем в жизни каждого школьника является период экзаменов, поэтому в этот период режим должен соблюдаться особенно четко. Ни в коем случае нельзя увеличивать часы занятий за счет сна и прогулок, нарушать режим питания, так как это ведет к утомлению и ослаблению нервной системы и всего организма. К сожалению, очень часто во время экзаменов школьники, особенно десятиклассники, нарушают режим и занимаются много часов подряд без отдыха и сна, думая, что это поможет им лучше подготовиться к экзаменам. Но они не правы — утомленный мозг плохо воспринимает и запоминает прочитанное и на усвоение того же материала приходится тратить больше времени, а результат получается плохой.

Так, например, девочка Т. Б. накануне экзамена, чувствуя, что мало времени остается для повторения пройденного материала, занималась до 2 часов ночи. В результате недосыпания нескольких часов утром болела голова, девочка стала очень раздражительна, волновалась, хотя и успела повторить весь материал. Во время экзамена она не могла вспомнить то, что хорошо знала. После этого случая школьница взяла за правило никогда не заниматься поздно и соблюдать режим труда и отдыха во время экзаменов.

Родители должны знать и внушить своим детям, что необходимо серьезно работать в течение года, тогда экзамены не будут трудны. А в период экзаменов родителям следует помочь детям в организации режима занятий, обеспечить тишину, правильное питание, своевременный сон.