

## Залог успешной учёбы

Учебные занятия предъявляют повышенные требования к организму школьников любого возраста. В современных условиях обучения изменились и формы и способы подачи учебной информации, широко используются технические средства обучения, позволяющие повысить эффективность преподавания. Эти изменения влекут за собой значительную интенсификацию учебной деятельности школьников, поэтому вопросы профилактики их утомляемости должны постоянно находиться в поле зрения педагогов и родителей.

### Режим

Важнейшее условие учебы и хорошего здоровья – режим. Основными элементами режима для школьника являются:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- свободная деятельность (досуг) по выбору ребенка.

При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребенка и функциональные особенности его возраста. Выявлено, что у большинства здоровых детей наивысший уровень активности коры больших полушарий головного мозга наблюдается в утренние и дневные часы, снижение активности – во вторую половину дня и падение – вечером.

В 6 – 7 лет у младших школьников отмечаются повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрое утомление при обучении. В этом возрасте активно идут процессы окостенения и роста скелета, развитие мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы.

Переходный возраст (11 – 14 лет) характеризуется резкими гормональными сдвигами и интенсивным ростом. Развитие внутренних органов, сердца происходит быстрее, чем увеличение просвета сосудов, что вызывает юношескую гипертензию (гипертонию).

В 15 – 18 лет происходит завершение полового созревания, при этом сохраняется общее возбуждение и психическая неуравновешенность.

Режим предполагает полноценный сон. К сожалению, недосыпают даже младшие школьники, не говоря уже о старшеклассниках. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Школьник должен спать не менее 9 – 10,5 часа.

Начинать день в любом возрасте необходимо с утренней зарядки, которая облегчит переход от сна к бодрствованию и поможет организму активно включиться в работу. Детям школьного возраста после каждой физической нагрузки надо принимать комфортный душ, удаляя из организма шлаки, улучшающий питание кожи и обмен веществ.

### Питание

Последние наблюдения в течении 15 лет показывают, что к сожалению, дети или вовсе не завтракают, или завтракают в сухом виде, в школе едят плохо, почти не обедают, редко имеют полдник, но зато почти всегда – обильный ужин.

Завтрак обязательно должен быть горячим и составлять четверть от суточной потребности ребенка. Второй завтрак, который ребенок получает в школе, должен составлять 10 – 15 % суточной калорийности. Обед (соответственно 40 %) проходит в 13 – 14 часов. Ужин (20 – 25 %) – не позднее 19.30 и должен быть легче завтрака. Предпочтительно это каши, кефир, а также овощи, фрукты.

## **Отдых**

Вернувшись из школы, ребенок обязательно должен отдохнуть час – полтора, без чтения книг и просмотра телевизора!

## **Подготовка уроков**

Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности – 30 – 40 минут, после чего следует проводить 15-минутный перерыв. Часто дети тратят на приготовление домашних заданий много времени, потому что родители не помогают им правильно организовать домашнюю работу. Учащимся часто приходится заниматься, когда в комнате громко разговаривают или включен телевизор. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание, тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма.

Полтора – два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам. Весьма полезны кружковые занятия.

Если ребенок ежедневно в одно и то же время ложится спать и просыпается, завтракает и обедает, выполняет утреннюю гимнастику и т.д., то у ребенка вырабатывается рефлекс на время. Последовательная повторяемость этих действий формирует у ребенка так называемый динамический стереотип нервных процессов в коре головного мозга. Если ребенок садится за уроки в определенное время, то к этому времени у него происходит не только психический, но и физиологический настрой – несколько усиливается дыхание, кровообращение, биоэлектрическая активность мозга и т.д. эта готовность к умственной работе позволяет быстрее и лучше выполнять школьное задание.

## **И еще необходимо знать три важные вещи:**

во-первых, каждый пункт режима дня вначале должны контролировать взрослые;

во-вторых, должны соблюдаться все правила распорядка;

в-третьих, ничто так не нарушает распорядок, как безделье.

Соблюдая режим дня, ребенок лучше адаптируется к новым школьным требованиям, сохраняя при этом свое физическое здоровье.