

MOKINIO DIENOTVARKĖ

Darželį lankantys vaikučiai paprastai yra įpratę prie gana tikslaus dienos režimo. Jeigu jūsų atžalėlę prižiūrėjo auklė ar močiutė, ji taip pat gyveno pagal nustatytą tvarką. Pradėjęs lankyti mokyklą, vaikas daugelį dalykų turės išmokti atlikti pats, neragindamas rūpestingų auklėtojų ar močiučių. Mokinukui bus daug lengviau, jeigu jis įpras gyventi pagal dienotvarkę.

Dienotvarkė - tai teisingas paros laiko suskirstymas atsižvelgiant į vaiko amžių, sveikatą, gyvenimo sąlygas ir individualias ypatybes.

Būtina sudaryti individualią dienotvarkę atsižvelgiant į konkretų individą, jo gyvenimo tvarką, veiklą, organizmo poreikius ir interesus. Vaikų dienotvarkė labai priklauso nuo šeimos gyvenimo tvarkos. Vaikų darželyje ir pradžios mokykloje yra sudaroma visiems vaikams bendra dienotvarkė. Tačiau ją reikia adaptuoti prie kiekvieno vaiko organizmo gyvybinių funkcijų kaitos per parą. Daugelis organizmo funkcijų kinta pagal paros laiką ir pasireiškia padidėjusiu aktyvumu ryte ir dieną, sumažėjusiu vakare ir naktį. Mokslininkai, ištyrę tūkstantį žmonių, nustatė du didelio protinio darbingumo periodus: pirmasis nuo 8 iki 12 val., antrasis nuo 17 iki 19 val. Žemas lygis nustatytas nuo 13 iki 15 val. ir naktį nuo 2 iki 5 val. Pagal darbingumo kitimą žmonės imta skirstyti į "vyturius", kurių darbingumas didesnis pirmoje dienos pusėje, "pelėdas" - didesnis darbingumas vakare ir "balandžius", kurių darbingumas mažai keičiasi per visą dieną. Organizuojant vaikų ugdymą, poilsį, žaidimus, kūno kultūros pratybas, būtina atsižvelgti į biologinių ritmų kaitą. Pagal cirkadinį (paros) dėsninę dirba visi žmogaus organai ir sistemos. Žmogaus miegas ir budėjimas (nemiga) taip pat turi ryšį su šiuo ritmu.

Vaiko dienotvarkę ikimokyklinėje įstaigoje sudaro ugdomoji veikla, pietų miegas, maitinimas, žaidimai ir laisvalaikis. Pradinukų svarbiausi dienos režimo elementai yra pamokos, maitinimasis, žaidimai, laisvalaikis, pamokų ruošimas. 2 - 4 val. kasdien turi būti skiriamos vaikų aktyviai fizinei veiklai, sveikatos stiprinimui.

Vaikai auga sveiki, veiklūs, gerai vystosi, turi gerą apetitą tada, kai sudarant dienotvarkę atsižvelgiama į jų sveikatą, amžių, individualų gyvenimo ritmą, poreikį judėti. Grupės dienotvarkė turėtų būti sudaryta pagal šiuos reikalavimus:

- išlaikyti pusiausvyrą tarp aktyvios ir ramios veiklos, judrios ir ramios būsenos;
- kaitalioti aktyvią fizinę veiklą su kitomis veiklomis, jų rūšimis: intelektualine, menine, darbine, ramiais žaidimais ir kt.;
- kaitalioti fizinę veiklą kambaryje su veikla gamtoje ir kieme;
- derinti savarankišką laisvai pasirenkamą fizinę veiklą su organizuota veikla, siūloma pedagogo arba vaikų;
- atsižvelgti į metų laiką, meteorologines sąlygas;
- derinti emocionalių fizinius pratimus (žaidimus, pramogas, estafetes) su ne tokiais emocionaliais, tačiau darančiais didelę sveikatinamąją ir lavinamąją įtaką organizmui (pratimai taisyklingai laikysenai ugdyti, plokščiapėdystės profilaktikai, kvėpavimo pratimai, kompensaciniai pratimai ir kt).

Dienos režimas negali būti tapatinamas su aukščiausiu ugdymo tikslu, kurio būtų fanatiškai siekiama. Nuolatiniai varžymai, priekaištai, reikalavimai kelia natūralų pasipriešinimą, erzina, slegia, stelbia norą savarankiškai veikti, jaustis laisvam ir nevaržomam. Tačiau tai nereiškia, jog vaikai turi būti ne-drausminami, neprimenama jiems jų pareiga - laiku paruošti pamokas, saikingai žiūrėti televizijos laidas, laiku eiti miegoti. Ugdytojas turi parodyti, kad teisė yra susijusi su pareiga, tvarkingu gyvenimu, savalaikiu darbo ir poilsio kaita. Jei ugdytojas primena pareigą, duoda pastabą turėdamas kilnią idėją, rūpindamasis vaiko sveikata ir ateitimi, tai vaikas jaučia, kad ugdytojas yra aukštesnių idėjų vykdytojas, paklūstantis toms idėjoms pats ir taktiškai kviečiantis kitą

kartu. Ugdytinis turi pajusti, kad nesilaikydamas dienotvarkės jis daro žalą pats sau, savo sveikatai. Tvirtu būdo, valios ir charakterio ugdymosi pagrindas - saviugda, kylanti iš dvasinio pasaulio, noro išreikšti save, rasti savo gyvenimo kelią ir tapti geresniam. Niekas negali išauklėti jauno žmogaus, jeigu jis pats savęs neauklės.

Labai svarbu, kad vaikai aktyviai ilsėtusi gryname ore. Nereikia po pamokų sėdėti laiptinėse, prie kompiuterio ar vaikštinėti po parduotuves. Tik sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Poilsio trukmė priklauso nuo mokinuko darbo pobūdžio, darbo sunkumo ir trukmės, amžiaus ir sveikatos būklės. Žemesniųjų klasių moksleiviams rekomenduojama būti lauke 3-3,5, vyresniųjų - 2,5-3, o aukštesniųjų - 2-2,5 valandos. Mityba, tai veiksnyss sąlygojantis gerą vaiko vystymąsi, organizmo aprūpinimą maistinėmis medžiagomis, vitaminais, mineralais ir energija. Labai svarbu, kad vaikas išeitu į mokyklą papusryčiaęs, pavalgytų ar būtų sudaryta galimybė pavalgyti karštus pietus mokykloje. Maitinimosi režimas vaikams rekomenduotinas kas 3,5-4 valandas per dieną.

Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 – 2 val. Rengiant namų užduotis jaunesniems mokiniams kas 20 – 25 min. darbo, o vyresniems kas 35 – 40 min. reikia daryti trumpas pertraukas. Pertraukėliu metu būtų tikslinga pajudėti, pažvelgti pro langą į tolį. Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, o nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.

Daug mokinių mėgsta ilsėtis žiūrėdami televiziją ir galvoja, kad taip pakankamai gerai pailsės, tačiau yra žinoma, kad tam reikia labai sukaupti dėmesį. Taip padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Dėl to vaikams būtina riboti televizijos laidų žiūrėjimo laiką. Žemesniųjų klasių mokiniams rekomenduojama žiūrėti televizijos laidas ne ilgiau kaip 1 valandą, vyresniųjų - 1,5 ir aukštesniųjų – 2 valandas per parą. Televizijos laidas rekomenduojama žiūrėti ne dažniau kaip 2-3 kartus per savaitę. Mokyklinio amžiaus vaikams prie kompiuterio rekomenduojama dirbti 1-2 valandas per savaitę. Dirbant namuose su kompiuteriu, darba būtina baigti ne vėliau kaip valandą iki miego ir gerai išvėdinti patalpą. Poilsio dienomis ir per atostogas mokiniai turi kuo ilgiau būti gryname ore aktyviai judėdami. 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.

Miegas - tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis, apsaugantis nervines ląsteles nuo pervargimo ir išsekimo. Tik gerai išsimiegojęs vaikas yra budrus, žvalus, darbingas. Gerai jis išsimiega tada, kai greitai užmiega, miega giliai ir ramiai tiek, kiek rekomenduojama jo amžiui: pirmokėliai turi miegoti ne mažiau kaip 11-12 valandų per parą, 8-10 metų – 10 val., 11-14 metų - 9-9,5 val., 15-17 metų - 8-9 valandas. Neišsimiegoję mokiniai būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui. Dažnas neišsimiegojimas gali būti neurozių ir kitų ligų priežastis.

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

Taigi, jei norite, kad Jūsų vaikas sėkmingai adaptuotųsi mokykloje, svarbu:

Iš anksto pripratinti vaiką prie disciplinos ir dienos režimo, ypač jei jis nelankė vaikų darželio;

Patiems tėvams nusiteikti pozityviai (ir tuo pačiu pozityviai nuteikti vaiką) mokyklos, mokytojo, bendraklasių atžvilgiu;

Nuolat palaikyti vaiko savigarbą, girti jį už visus pasiekimus ;

Nepanikuoti dėl laikinų vaiko nesėkmių, o taktiškai padėti jam įveikti sunkumus;

Neperkrauti pirmoko papildomais būreliais, palikti laiko vaiko poilsui, žaidimams; skatinti vaiko bendravimą su bendraklasiais, nekritikuoti ir nepeikti jų.