

NAMŲ DARBAI

Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties, o nuo vidutinio sunkumo ir trukmės. Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 – 2 val. Rengiant namų užduotis jaunesniems mokiniams kas 20 – 25 min. darbo reikia daryti trumpas pertraukas.

PASYVUS POILSIS



Miegas – tai reikalingiausias ir geriausias pasyvus poilsis, apsaugantis nervines ląsteles nuo pervargimo ir išsekimo. Pirmokui rekomenduojama 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 psichinių ligų priežastis.

AKTYVUS POILSIS



Mokinio protinės veiklos metu raumenims tenka labai mažas krūvis. Jiems ypač tikslingas aktyvus poilsis. Labai svarbu, kad vaikai aktyviai ilsėtusi gryname ore. Sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Žemesniųjų klasių mokiniams rekomenduojama būti lauke 3–3,5. val.

MOKINIO DIENOS REŽIMAS

Mokinio dienos režimas turi didelę įtaką jo psichologinės ir fizinės sveikatos stiprinimui bei valios ugdymui. Darbo ir poilsio režimas turi būti atitinkamai suplanuotas visas 24 valandas. Šis planas, kaip ir visi planai, prasmingas yra tik tada, kai yra jo laikomasi.



DARBINGUMAS

Organizuojant vaiko dienos režimą, būtina atsižvelgti į galvos smegenų žievės jaudrumą, kuris tam tikromis paros valandomis, savaitės dienomis yra skirtingas (dėl to kinta ir mokinio darbingumas). Nustatyta, kad vaikų paros darbingumo kitimo kreivė primena M raidę. Būdingi du fiziologinių funkcijų suaktyvėjimo periodai: tarp 8 - 12 val., ir 16 - 19 val. Mokinių darbingumas per pirmą pamoką didėja, antrą – pradeda mažėti ir labai sumažėja ketvirtą pamoką. Per savaitę mokinių darbingumas taip pat kinta. Pirmadienį visų klasių mokinių jis nedidelis, o žemesniųjų klasių mokinių didžiausias jis būna antradienį, o trečiadienį pradeda mažėti. Mažiausias darbingumas yra penktadienį. Per mokslo metus geriausias darbingumas yra spalio ir lapkričio mėnesiais. Gruodį jis pradeda mažėti ir mažėja iki mokslo metų pabaigos.



MITYBA



Mityba turi būti pilnavertė ir subalansuota. Svarbu, kad vaikas išeitų į mokyklą papusryčiaavęs, pavalgytų ar būtų sudaryta galimybė pavalgėti karštus pietus mokykloje.

Maitinimosi režimas vaikams rekomenduotinas kas 3,5–4 val. per dieną.



Kompiuteris - Mūsų draugas,

Bet kartais gali pražudyti .

Demotivacija.lt

TECHNOLOGIJŲ POVEIKIS MOKINIŲ SVEIKATAI

Padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Spinduliuotės poveikis, emocinė įtampa, fizinis nuovargis. Dėl to vaikams būtina riboti televizijos laidų žiūrėjimo laiką. Pradinių klasių mokiniams rekomenduojama žiūrėti televizijos laidas ne ilgiau kaip 1 valandą per parą. Prie kompiuterio per dieną praleisti ne daugiau 45 min, darant 15 min. pertrauką. Vyresniems – iki 2 val., kas 30 min. darant pertraukas, kurių metu būtina pasivaikščioti, atlikti akių mankštos pratimus. Darbą kompiuteriu reikia baigti ne vėliau kaip likus valandai iki miego ir gerai išvėdinti patalpą.

DIENOTVARKĖS PAVYZDYS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIAMS

- 7.00 /7.30 – kėlimasis
- 7.30 /8.00 – pusryčiai
- 8.30 – 13.15 – pamokos
- 10.10 – priešpiečiai
- 13.30/14.30 – pietūs
- 15.00 – 16.30 – aktyvus poilsis
- 16.30 – pavakariai
- 17.00 – 18.30 – namų darbai, savišvieta
- 18.30 – 19.30 – laisvalaikis
- 19.30 – vakarienė
- 21.00 – miegas



Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras
Sveikata - geriausia dovana

Rekomendacijas parengė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė *Ingrida Černiauskienė* ir spec. pedagogė-logopedė *Vida Miškinienė*. Parengta pagal *Romutės Smolskienės*, Visuomenės sveikatos saugos kontrolės skyriaus vedėjos, medžiagą ir psichologės *R. Balnionytės* straipsnį.



REKOMENDACIJOS MOKYTOJAMS IR TĖVELIAMS

Mokinio dienos režimas

