

## Rekomendacijos tėvams

**Dienos režimas** - tai racionalus įvairių veiklos rūšių kaitaliojimas, kurių tikslas - ugdyti darniai išsivysčiusį vaiką, gerinti jo darbingumą, atitolinti nuovargį, saugoti ir stiprinti sveikatą.

Kad būtų išsaugotas darbingumas, labai svarbu racionaliai paskirstyti darbą ir poilsį. Paaugliai, veikiami nervų sistemos biologinių ritmų, aktyviausi būna ryte – 8-12 ir po pietų - 16-19 valandomis. Tuomet būna ir darbingumo pakilimai. Būtina sudaryti individualią dienotvarkę atsižvelgiant į konkretų individą, jo gyvenimo tvarką, veiklą, organizmo poreikius ir interesus.

**Apšvietimas.** Mokantis labai svarbu tinkamas apšvietimas. **Šviesa turi kristi iš kairės pusės arba iš priekio.** Ji neturi būti nei per ryški, nei akinanti, nei per silpna.

**Patalpa,** kurioje mokomasi, turi būti nei per karšta, nei per šalta. Patalpoje turi būti pakankamai gryno oro. Dėl judėjimo stokos gaunama nepakankamai deguonies, dėl to mažėja darbingumas.

**Dienotvarkė** - tai teisingas paros laiko suskirstymas atsižvelgiant į vaiko amžių, sveikatą, gyvenimo sąlygas ir individualias ypatybes. Nustatyta, kad mokinių darbingumas ruošiant namų užduotis būna daug didesnis, kai mokymasis derinamas su aktyviu poilsiu.

**Poilsis gryname ore** - svarbus sveikatinimosi veiksnys, kuris gerina kraujo oksidacinius procesus, didina plaučių gyvybinę talpą, normalizuoja smegenų žievės neurodinamiką. Nereikia po pamokų sėdėti laiptinėse, prie kompiuterio ar vaikštinėti po parduotuves. Tik sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Dienos režimas turi būti organizuotas taip, kad jaunas organizmas, ypač jo nervų sistema, optimaliai pailsėtų, išnyktų nuovargio požymiai ir visai sugrižtų protinis darbingumas. Lauke vyresniųjų ir aukštesniųjų klasių mokiniams rekomenduojama būti 2-3 valandas.

Daug mokinių mėgsta ilsėtis žiūrėdami televiziją manydami, kad taip pakankamai gerai pailsės, tačiau tam reikia labai sukaupti dėmesį. Taip padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Vyresniųjų klasių mokiniams rekomenduojama žiūrėti televizijos laidas ne ilgiau kaip 1,5 valandą, aukštesniųjų – 2 valandas per parą. Televizijos laidas rekomenduojama žiūrėti ne dažniau kaip 2–3 kartus per savaitę.

Pertraukėlių ir atsipalaidavimo svarba mokantis yra neginčytina. Įvairūs tyrimai rodo, kad geriausiai išliekama susikaupus daugiausiai 30 minučių. Todėl kas 30 minučių būtinos trijų minučių pertraukėlės. Mažiau nei trijų minučių neužtenka pailsėti, o per ilgesnį laiką pernelyg atitolstama nuo mokymosi turinio. Per tokią trumpą pertraukėlę galima pailsėti, bet neišsiblaškyti. Jos metu reikia atitrūkti nuo mokomosios medžiagos – pasivaikščioti pirmyn, atgal, išeiti į balkoną, išvėdinti kambarį, trumpai pagulėti ar su kuo šnektelti.

Mokomės ir tada, kai nesimokome, nes per pertraukėles smegenys apdoroja gautą informaciją. Kas dvi valandas privalu knygas užversti maždaug 20-30 minučių. Jei įmanoma, po tokios pertraukos verta imtis visai kitokio pobūdžio mokslų, mat tuomet naujo pobūdžio medžiaga lengviau įsimenama, netrikdo panašumas.

Tyrimais patvirtinta, kad tas, kuris mokosi visą dieną, išsaugo atmintyje maždaug 9 proc. informacijos, jei vakare veikia ką kita. O tas, kuris prieš miegą dar šiek tiek pasimoko, išsaugo 56 proc. žinių. Šito pasiekama tik tuo atveju, jei nesistengiama kuo ilgiau neužmigti, o mokomasi tik tol, kol ima merktis akys. Tokių pat rezultatų galima tikėtis, jei ir dieną pasimokius trumpai pamiegama. Miegas prieš mokymąsi, priešingai, gerokai sumenkina produktyvumą. Tik praėjus maždaug valandai po prabudimo, šis veiksnys išnyksta.

Mityba, tai veiksnys sąlygojantis gerą vaiko vystymąsi, organizmo aprūpinimą maistinėmis medžiagomis, vitaminais, mineralais ir energija. Labai svarbu, kad mokinys į mokyklą išeitų

papusrūčiavęs, kad mokykloje gautų pavalgyti karštus pietus. Maitintis reikia kas 3,5 - 4 valandos per dieną.

**Miegas** - geriausia pasyvaus poilsio forma, kai po kasdieninio darbo pailsi galvos smegenų žievės ląstelės, atgaunamas jų funkcinis pajėgumas. Higieniniu požiūriu vertingas yra toks miegas, kuris atitinka amžių prasideda ir baigiasi tuo pačiu laiku. 11-14 metų - miego trukmė 9 - 9,5 valandos, o 15 - 17 metų paaugliai privalo miegoti 8 - 9 valandas. Jeigu miegama tik 6-7 valandas, krenta žmogaus darbingumas ir netgi susilpnėja imunitetas. Tada įsijungia vidurkio taisyklė – reikia atsimiegoti, kol 3-4 parų vidurkis pasiekia 8 valandas ir žmogus gali vėl normaliai dirbti. Jei vaikas ryte pats pabunda, keliasi žvalus, jam miegui skirto laiko užtenka. Visaverčiam miegui turi reikšmės rami aplinka, gerai išvėdintas kambarys, ne per minkšta lova, švari patalynė, patogūs naktiniai drabužiai.

Užtikrinus tinkamą dienos režimą, sukuriama sąlyginių refleksų sistema, o racionalus energijos panaudojimas apsaugo mokinio organizmą nuo persitempimo.