

DIENOS IR POILSIO RĖŽIMAS

Pradinukų svarbiausi dienos režimo elementai yra pamokos, maitinimasis, žaidimai, laisvalaikis, pamokų ruošą. 2 - 4 val. kasdien turi būti skiriamos vaikų aktyviai fizinei veiklai, sveikatos stiprinimui.

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 valandos. Mityba, tai veiksnys sąlygojantis gerą vaiko vystymąsi, organizmo aprūpinimą maistinėmis medžiagomis, vitaminais, mineralais ir energija. Labai svarbu, kad vaikas išeitų 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 reikia daryti trumpas pertraukas. Jų metu būtų tikslinga pajudėti, pažvelgti pro langą į toli. 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. Televizijos laidas rekomenduojama žiūrėti ne dažniau kaip 2-3 kartus per savaitę. Mokyklinio amžiaus vaikams prie kompiuterio rekomenduojama praleisti 1-2 valandas per savaitę. Namuose aktyvius veiksmus (ar buvimą prie kompiuterio) 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.

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. Neišsimiegoję mokiniai būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui.

Taigi, jei norite, kad Jūsų vaikas būtų sėkmingas mokykloje, svarbu:

- Iš anksto pratinti vaiką prie disciplinos ir dienos režimo;
- 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 poilsiui, žaidimams; skatinti vaiko bendravimą su bendraklasiais, **nekritikuoti ir nepeikti** jų.

REKOMENDUOJU:

7.00 val. Žadintuvas

7.10 val. Mankšta (kartu su tėčiu ar mama)

Šio amžiaus vaikai jau gerai valdo savo kūną. Žaisdami mėgsta įvairius akrobatinius elementus. Į rytinės mankštos kompleksą galima įtraukti sudėtingesnių pratimų, ypač formuojančių taisyklingą kūno laikyseną, stiprinančių kojų, nugaros, pilvo raumenis. Rytinė mankšta turėtų trukti 10–15 minučių.

7.15 val. Praustis ir valyti dantis

Nuo septynerių metų vaikai dantis jau gali išsivalyti patys. Iki šiol reikėdavo suaugusiųjų pagalbos. Ant dantų šepetėlio reikia užsidėti žirnio dydžio dantų pastos ir dantis valyti tris minutes. Labai smagu, kai vonios kambaryje yra smėlio laikrodis, jį vartant ir pats valymo procesas nėra nuobodus. Kadangi 7 metų mokiniai jau puikiai moka skalauti burną, jie valosi dantukus dantų pasta, turinčia fluoro.

7.30 val. Pusryčiai

Labai svarbu, kad vaikai išeitų į mokyklą sotūs.

7.45 – 8.45 val. Kelionė į mokyklą

8.00-9.00 – 12.00 val. Pamokos

12.00 – 13.00 val. Pietūs

Svarbu laikytis maitinimosi režimo, tinkamai paskirstyti energinę paros raciono vertę: pusryčiai turi sudaryti 25 proc., pietūs – 35–40 proc., pavakariai – 10 proc., vakarienė – 20–25 proc. paros maisto energinės vertės.

15.30 val. Pavakariai

Labai gerai, kai mokyklinio amžiaus vaikai turi galimybę bent vieną-dvi valandas pamiegoti dieną. Dienos miegelis padeda jam nepervargti

16.00 – 19.00 val. Žaidimai lauke ar namuose

Vaikui grūdinti labai svarbu pasivaikščiojimai tyrame ore, žaidimai lauke, žiemą – slidinėjimas, čiuožimas ir kt. Tai didina vaiko organizmo atsparumą, apsaugo nuo peršalimo ligų.

19.00 val. Bendravimas su tėvais

Aptarimas dienos įspūdžių bei rytdienos planų.

19.30 val. Vakarienė kartu su namiškiais.

Turėtų būti ruošama lengva vakarienė, kad vaikas neitų miegoti apsunkusiu pilvu.

20.00 val. Vonios linksmybės (prausimasis, dantų valymas)

20.30 val. Vakaro pasaka

21.00 val. Saldžių sapnų!