

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО РЕЖИМУ ДНЯ ШКОЛЬНИКА ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Подготовка к экзаменам - напряжённый и ответственный период. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка ввиду продолжительности занятий, существенное ограничение двигательной активности, сокращение времени сна и пребывания на свежем воздухе, эмоциональные переживания - всё это требует чёткого и рационального построения режима дня в процессе труда и отдыха, которые обеспечили организму школьника высокую работоспособность в течении продолжительного времени.

Многие школьники испытывают страх перед экзаменами. В чём причины такого страха? Главная причина заключается в том, что нервная система не в состоянии справиться с требованиями, которые создаёт ситуация по ответственности на экзаменах. Это бывает из-за чрезмерно больших, неравномерно распределённых нагрузок, ослабленного организма, неумения продуктивно работать в режиме повышенных требований. Напряжённая умственная работа в это время сопровождается у подростков отрицательными психоэмоциональными реакциями, беспокойством, тревогой, волнениями, что в значительной мере отражается на обменных процессах организма. При этом могут появляться и не свойственные для школьника черты поведения в виде необоснованного упрямства, грубости, несдержанности, подавленного „мрачного настроения и др.

Нарушение организации домашнего режима самостоятельных учебных времени отдыха в этот период связаны с отсутствием у школьников знаний и планировании своей деятельности.

Подготовку к каждому экзамену следует начинать с равномерного распределения учебного материала на все дни, отведённые на повторение данного предмета.

В период подготовки к экзаменам школьникам не следует резко менять режим, необходимо сохранить привычное время пробуждения и отхода ко сну, продолжите порядок занятий, часы приёма пищи и пребывания на свежем воздухе. После сна 10 – 15 минут нужно отвести утренней гимнастике. Утренняя физическая зарядка в период напряжённого умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима учащимся. Физические упражнения помогут быстрее ввести организм в деятельное, рабочее состояние, создать хорошее настроение и бодрость, активизировать центральную нервную систему.

Подготовку к экзаменам лучше проводить в утренние и дневные часы, когда работоспособность учащихся наиболее высока.

Плотно позавтракав, следует сразу же приступить к занятиям. Их лучше начинать вовремя, что и занятия в школе.

Режим занятий должен соответствовать индивидуальным особенностям подростка.

У части школьников с первых минут работы отмечается достаточно высокая работоспособность, в процессе занятий восприятие учебного материала постепенно ослабевает. Таким школьникам рекомендуется начинать занятия с самых сложных разделов, а потом (когда усвоение учебного материала ухудшается) перейти к повторению более лёгких вопросов. Другие учащиеся в начале рабочего дня обычно ощущают вялость, заторможенность. Но постепенно это состояние проходит и наступает период оптимальной умственной работоспособности. Естественно, в таких условиях следует, наоборот, идти от простого к сложному, от более лёгких вопросов к изучению более трудных.

Готовиться к экзаменам лучше на своём рабочем месте. Некоторые учащиеся утверждают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Действительно, можно привыкнуть к шуму и как бы не замечать его, но отрицательное влияние этого шума все-таки сказывается на работоспособности, при этом утомление наступает значительно быстрее из-за того, что головному мозгу приходится тратить часть своей энергии на то, чтобы "задерживать" посторонние звуки от их проникновения в сферу сознания. Очевидно, что такая добавочная нагрузка на мозг является несколько излишней. Таким образом, наиболее продуктивная умственная деятельность возможна лишь в условиях тишины.

Одним из главных условий поддержания высокой работоспособности в течении длительного времени подготовки к экзаменам является правильная смена видов деятельности. Поэтому в процессе занятий необходимо делать кратковременные перерывы для отдыха примерно через каждые 50 -60 минут. "Паузы" не должны превышать 10 - 15 минут, иначе может снизиться "рабочий настрой", приобретённый во время занятий.

Отдых в это время не должен быть пассивным. Лучше встать из-за рабочего стола, открыть форточку, сделать несколько физических упражнений из комплекса утренней зарядки. Для плечевого пояса рекомендуется сделать упражнения типа потягивания, для кистей рук—ритмичные сгибания и разгибания пальцев, потряхивания. Движение, лёгкие физические упражнения во время напряженного умственного труда играют роль своеобразных "физиологических стимуляторов".

Утомление на некоторое время исчезает, если принять прохладный душ. После 2 -3 часов работы надо сделать более длительный (на 20-30 мин) перерыв для второго завтрака. После чего можно возобновить занятия ещё на 3-4 часа. Затем обед и отдых - прогулка, на свежем воздухе (не менее 2 часов) или сон.

Хорошо отдохнув, можно продолжить работу ещё в течении 2-3 часов.

Желательно избегать в этот период просмотра кинофильмов и телевизионных передач, игр в шашки, шахматы, чтения художественной литературы, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку. Соблюдение рационального режима занятий будет способствовать глубокому спокойному сну, а это в свою очередь даст новый запас энергии для следующего трудового дня. Продолжительность ночного отдыха в этот напряжённый период должна быть не менее 9 часов.

Умственная деятельность, работоспособность и качество подготовки к экзаменам в большей мере зависят от того, насколько правильно организовано в этот период питание школьника.

Правильно организованное питание является важнейшим условием физического и умственного развития школьников. Когда наступает время еды, повышается возбудимость пищевого центра, условнорефлекторно выделяются пищеварительные ферменты, повышается обмен веществ, т.е. к каждому времени приёма пищи в организме происходит соответствующая функциональная настройка. При беспорядочном питании функциональная готовность к еде не появляется. В результате нарушается пищеварение и усвоение пищи, что может привести даже к заболеванию.

Рациональное соотношение между белками, жирами и углеводами в школьников составляет 1:1:4 или 1:1:5.

Содержание в пище питательных веществ — белки, жиры, углеводы — выполняющие главные функции. Во-первых, они являются пластическим материалом для организма, во-вторых дают энергию. Основную энергетическую нагрузку несут в организме углеводы, которые обеспечивают более половины энергетических затрат человека. Известно, что при напряжённой умственной работе возникает высокая интенсивность обменных процессов в головном мозге, причём в качестве энергетического ресурса преимущественно используется глюкоза. Деятельность мозга зависит от снабжения его глюкозой в такой же степени, снабжения кислородом.

Качественный состав углеводов в рационе имеет большое значение. Лучше, если часть углеводов будет представлено в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб) и другая в виде сахара, как в чистом виде, так и содержащегося в сладких блюдах, напитках, фруктах и ягодах.

В день школьнику можно давать не более 70- 75 г сладостей (в это количество входит и сахар). Для детей склонных к полноте, предпочтительней нерафинированных естественных (не переработанных) продуктах, которые содержат фруктозу (мёд, красная и чёрная смородина, яблоки, вишня малина, хурма, крыжовник), потому что из всех сахаров фруктоза в наименьшей используется в организме для жиरोобразования. Помимо этого, фрукты хороши ещё тем что содержат много клетчатки, которая хотя и не усваивается организмом, но способствует нормальной работе кишечника: она раздражает его нервные окончания, в результате усиливается перистальтика, т. е. сокращение стенок кишечника и продвижение пищи

Жир входит в состав клеточной протоплазмы, нервной ткани, выделений желез, предохраняющих кожу от высыхания и излишнего смачивания влагой. Жировой слой предохраняет тело и внутренние органы от механических воздействий и защищает тело от лишних тепловых потерь. Третья часть всей потребности организма должна покрываться за счёт жиров растительного происхождения (кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, маслосодержащие

семена - орехи, арахис), содержащих незаменимые организму вещества, которыми так бедны жиры животного происхождения.

Белки являются важной составной частью пищи, биологические функции очень важны и многообразны. Белки - основной пластический, строительный материал организма. Это мышцы, кровь, ферменты, без которых невозможны многие биохимические реакции, это регуляторы обменных процессов - гормоны. Недостаточное содержание которых в рационе питания вызывает ослабление вначале тормозного, а затем и возбуждательного процесса в коре головного мозга с нарушением их уравновешенности. Белки стимулируют нейродинамические процессы в коре, усиливают возбуждение центральной нервной системы, улучшают способность мозга к тонкой дифференциации. Поэтому продукты с содержанием белков (мясо, рыба, творог, сыр, яйца), обязательны в меню первого завтрака школьника, они обеспечивают им хорошую умственную работоспособность, которые состоят из так называемых аминокислот, наличие и состав которых в белках продуктов неодинаков. Белки близкие по составу белкам человеческого тела находятся, главным образом, в продуктах животного происхождения - мясе, рыбе, яйцах, молоке.

Немаловажно применение витаминов с микроэлементами. Такие как «Центрум», «Олиговит», «Пиковит» и другие.

Источник:

<https://lyceum87.nnov.ru/psiholog/stati/sovety-roditelyam-po-rezhimu-dnya-shkolnika-pri-podgotovke-i.html>