



Индивидуальные качества и работоспособность

О том, что люди делятся на "сов" и "жаворонков", знают, кажется, уже все. В течение дня активность, работоспособность и настроение каждого человека меняются трижды. Значит, и режим дня нашего школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов.

Но при этом стоит помнить, что склонность к тому или иному ритму жизни определяется не столько наследственностью, сколько семейным образом жизни. Большинство людей все-таки склонно к ритму жизни "жаворонков".

Пик работоспособности "жаворонков" приходится на 9-10 часов утра и 16-17 часов вечера. У "сов" периоды наивысшей работоспособности - с 11 до 12 часов в первой половине дня и с 18 до 20 часов вечером. Есть еще третья категория людей - "голуби", или аритмики. Они не любят рано вставать, но и укладываться предпочитают не очень поздно. Их работоспособность имеет два пика: 10-12 часов утра и 15-18 часов вечера.

Но какой бы "пташкой" наш школьник ни был - утренней или вечерней, в школу он вынужден подниматься по утрам довольно рано. И от того, как пройдет время от подъема до начала уроков, будет зависеть его работоспособность в течение всего дня.

- Приучите своего ребенка в его "рабочие" дни подниматься моментально. Конечно, идеальное средство привести себя в активное состояние всем известно - физические упражнения под любимую ритмичную музыку. Но если привычки делать по утрам гимнастику нет у взрослых в семье, трудно ждать, что она выработается у ребенка.

- Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час до начала уроков.

- Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон.

Как изменяется работоспособность?

Работоспособность младшего школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года.

Умственная и мышечная работоспособность снижаются от начала к концу недели. Во вторник и среду, как правило, школьники работают наиболее продуктивно. В пятницу все показатели существенно снижаются.

В течение года умственная и мышечная работоспособность у детей выше всего с октября по январь. Потом эти показатели снижаются (третья четверть - самая трудная!), а с апреля вплоть до июня, наоборот, нарастают. Между прочим, физически дети наиболее интенсивно развиваются именно в это время года.

С возрастом общий уровень работоспособности ребенка нарастает. Правда, к началу каждого учебного года она, как правило, лишь восстанавливается на уровне прошлого года, но через 15-30 дней занятий повышается (возвращаются несколько забытые навыки работы). Максимум она достигнет в конце первой и начале второй четверти учебного года.

Бывает, что работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня. В большинстве случаев причина - какое-то заболевание. Даже кратковременная простуда на некоторое время (2-3 недели) ухудшает работоспособность ребенка, падает его сопротивляемость утомлению. Что уж говорить о таких напастях, как хронический тонзиллит, ревматизм, нервные и эндокринные заболевания, последствия черепно-

мозговых травм, туберкулезная инфекция. Ослабленные дети нуждаются в особо щадящем режиме.

О режиме сна и отдыха

Без нормального сна говорить о высокой или просто достаточной работоспособности не приходится. При недосыпании она падает. Систематическое недосыпание просто опасно - страдает нервная система ребенка. Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время работы часто отвлекается, неадекватно реагирует на замечания. Важно, чтобы сон был не только достаточно продолжительным, но и достаточно глубоким.

Соблюдайте простые правила:

- пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает;

- время перед сном должно проходить не в шумных играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему;

- не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате;

- помните, что потребность в сне ребенка и подростка в 10-12 лет составляет 9-10 часов, в 13-14 лет - 9-9,5 часа, в 15-16 лет - 8,5-9 часов.