

РЕЖИМ ДНЯ
8 КЛАСС
БИОЛОГИЯ



- *Работоспособность* – это физиологическое состояние человека, совершающего какой-либо труд: физический или умственный. В процессе труда работоспособность изменяется. Вначале она часто повышается, затем держится на одном уровне и, наконец, по мере развития утомления, снижается, а то и прекращается вовсе. Необходим отдых, чтобы восстановить силы.

- Первую стадию работоспособности называют *вработыванием* или нарастающей работоспособностью. Человек не может сразу полностью включиться в работу. Это требует времени. Он должен приспособиться к обстановке и к людям, с которыми работает. У одних людей стадия вработывания проходит быстро, у других она затягивается. Одной из причин такого затягивания может быть неподготовленность рабочего места. Отвлечения от работы, поиск забытых вещей отбрасывают человека к началу вхождения в работу.

- В период вработывания рабочие навыки неустойчивы, они не отличаются прочностью, совершается много лишних движений, и даже случается так, что следующая стадия устойчивой работоспособности так и не наступает, а сразу начинается стадия истощения. Надо помнить, что стадия вработывания – самая уязвимая. Работу нельзя прерывать, никакие отвлечения в это время недопустимы, а отдых вреден, так как он препятствует наступлению наиболее благоприятной стадии работоспособности.

- При наступлении стадии *устойчивой*, или оптимальной, *работоспособности* человек целиком и полностью сосредоточивается на деле. Посторонние мысли уходят, выработанные навыки четко осуществляются, человек ощущает легкость и испытывает удовольствие от труда. Работа идет споро, и результаты ее ощутимы. Чтобы отодвинуть наступающее утомление, полезно делать небольшие перерывы и проводить их в режиме *активного отдыха*.

Режимные моменты	Возраст/класс					
	7–8 лет	9–10 лет	11–12 лет	13–14 лет	14–15 лет	16–17 лет
	1–2-й классы	3–4-й классы	5–6-й классы	7–8-й классы	9-й класс	10–11 класс
Пробуждение	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры. Умывание, уборка постели	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Утренний завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога в школу	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
Учебные занятия в школе	8.20–12.30	8.20–13.30	8.20–14.00	8.20–14.00	8.20–14.30	8.20–14.30
Дорога из школы домой (прогулка)	12.30–13.00	13.30–14.00	14.00–14.30	14.00–14.30	14.30–15.00	14.30–15.00
Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00	14.30–15.00	15.00–15.30	15.00–15.30
Дневной сон	13.30–14.30					
Пребывание на воздухе	14.30–16.00	14.30–16.00	15.00–16.00	15.00–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00
Приготовление уроков	16.00–17.00 для 1-го класса 16.00–17.30 для 2-го класса	16.00–18.00	16.00–18.30	16.00–19.00	16.00–19.00	16.00–19.00
Пребывание на воздухе или занятия в кружках	17.30–19.00	18.00–19.00	18.30–19.30	19.00–20.00	19.00–20.00	19.00–21.00
Ужин и свободные занятия	19.00–20.00	19.00–20.30	19.30–21.00	20.00–21.00	20.00–21.30	21.00–22.00
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	21.30–7.00	21.30–7.00	22.00–7.00	22.30–7.00

- Выполняя домашнее задание, например по русскому языку, через какое-то время прервитесь: сделайте несколько физкультурных движений, подметите пол, займитесь другим делом. Перерыв не должен длиться более 5-10 мин. Такая непродолжительная смена деятельности поддерживает оптимальную работоспособность и в то же время позволяет не отключиться от главного дела и быстро включиться в работу. Однако стадия оптимальной работоспособности рано или поздно кончается.



Режим дня школьника



7:00



7:15



8:30



14:00



14:30



16:00



18:00



20:30



21:00



- Переход к стадии *истощения*, как правило, происходит незаметно. Постепенно человек начинает замечать усталость, появляются ошибки, различные сбои в работе. При физических нагрузках ощущается нехватка воздуха, учащается сердцебиение. Обычно в этом состоянии активный отдых не помогает. Нужен пассивный отдых, сон. Однако при сильных физических нагрузках переход к отдыху должен быть постепенным. Вначале надо немного походить, дождаться, пока успокоятся пульс и дыхание, а потом уж заняться спокойной работой или даже прилечь отдохнуть.

- После окончания умственной работы также полезно неторопливо погулять на свежем воздухе и только потом лечь спать.
- *Режим дня* – это постоянный распорядок труда, отдыха, приема пищи, отхода ко сну. Правильно организованный режим дня обеспечит нормальное развитие организма, сохранит здоровье. Режим дня способствует выработке полезных привычек, развитию воли, организованности.

- Соблюдение режима приводит к выработке динамического стереотипа – цепи следующих друг за другом условных и безусловных рефлексов. В результате выполненное дело становится сигналом для начала последующего, а это сокращает время, которое обычно тратится на вработывание.
- Оптимальный режим дня должен предусматривать чередование умственного и физического труда. Это условие необходимо для правильного и гармоничного развития человека.

- Учащимся после школы рекомендуют сначала отдохнуть, а уже потом садиться за уроки. Отдых после школы должен быть *активным*: можно заняться спортом, помочь родителям по дому. Физический труд и спорт не только развивают мышцы, сердце, грудную клетку, но и восстанавливают силы после умственной работы.

- Выполняя домашние задания, соблюдайте гигиену труда, помните о стадиях работоспособности и постарайтесь возможно дольше продлить стадию оптимальной работоспособности.
- После приготовления уроков погуляйте на свежем воздухе, займитесь спортом, физической работой. Затем почитайте книгу, просмотрите интересные для вас телепередачи. Смена видов деятельности предохраняет от переутомления.

- Многие учащиеся увлекаются компьютерными играми. Они развивают быстроту реакции, точность движений и отрабатывают некоторые навыки работы с компьютером. Однако слишком часто играть не следует, так как это вредно для зрения.

Выводы.

- Работоспособность – физиологическое состояние человека, совершающего физический или умственный труд, – имеет 3 стадии: 1) вработывания, или нарастающей работоспособности; 2) устойчивой, или оптимальной, работоспособности; 3) истощения, когда вследствие утомления продуктивность работы падает.

- Знание стадий работоспособности позволяет правильно организовать отдых. В состоянии вработывания любой отдых противопоказан. В состоянии устойчивой работоспособности полезен активный отдых, и наконец, в стадии истощения наиболее целесообразен пассивный отдых, сон.

- Облегчает любую деятельность четкий распорядок дня – режим. При его выполнении образуются условные рефлексы на время. Они выстраиваются в четкий динамический стереотип, который сокращает время вработывания, удлиняет фазу устойчивой работоспособности и дает возможность наиболее рационально сочетать труд, еду, отдых, спорт.