

# Vaiko dienos režimo įtaka mokiniui

Tyrimą parengė  
Rita Aukščionienė ir Ritutė Milašienė  
2012 - 01 - 06

# Mokinio dienos režimas:

- ▶ Mokymasis,
- ▶ Namų darbų atlikimas,
- ▶ Poilsis.

Mokinio dienos režimas turi didelę įtaką jo psichologinės ir fizinės sveikatos stiprinimui bei valios ugdymui. Darbo ir poilsio režimas turi būti atitinkamai suplanuotas visas 24 valandas. Šis planas, kaip ir visi planai, prasmingas yra tik tada, kai jo laikomasi.

Organizuojant vaiko dienos režimą, būtina atsižvelgti į galvos smegenų žievės judrumą, kuris tam tikromis paros valandomis, savaitės dienomis yra skirtingas (dėl to kinta ir mokinio darbingumas). Daugumai sveikų vaikų didelis galvos smegenų žievės judrumas yra rytais ir dieną. Jis sumažėja po pietų ir labai mažas vakare. Tiriant vaikų paros darbingumą, yra nustatyta, kad jo kitimo kreivė primena M raidę.

Pasak mokslininkų, būdingi du fiziologinių funkcijų suaktyvėjimo periodai: tarp 8 ir 12 val., o kitas - tarp 16 ir 19 val. Per darbo dieną mokinių darbingumas kinta: žemesniųjų klasių mokiniams pirmą pamoką jis didėja, antrą - pradeda mažėti ir labai sumažėja ketvirtą pamoką. Penktą, mokiniui sukaupus visas jėgas, jis gali padidėti, šeštą pamoką labai sumažėja.

Organizuojant vaikų ugdymą, poilsį, žaidimus, kūno kultūros pratybas, būtina atsižvelgti į biologinių ritmų kaitą.

**Mokykloje atlikome tyrimą, kaip mūsų mokiniai laikosi dienos režimo.**

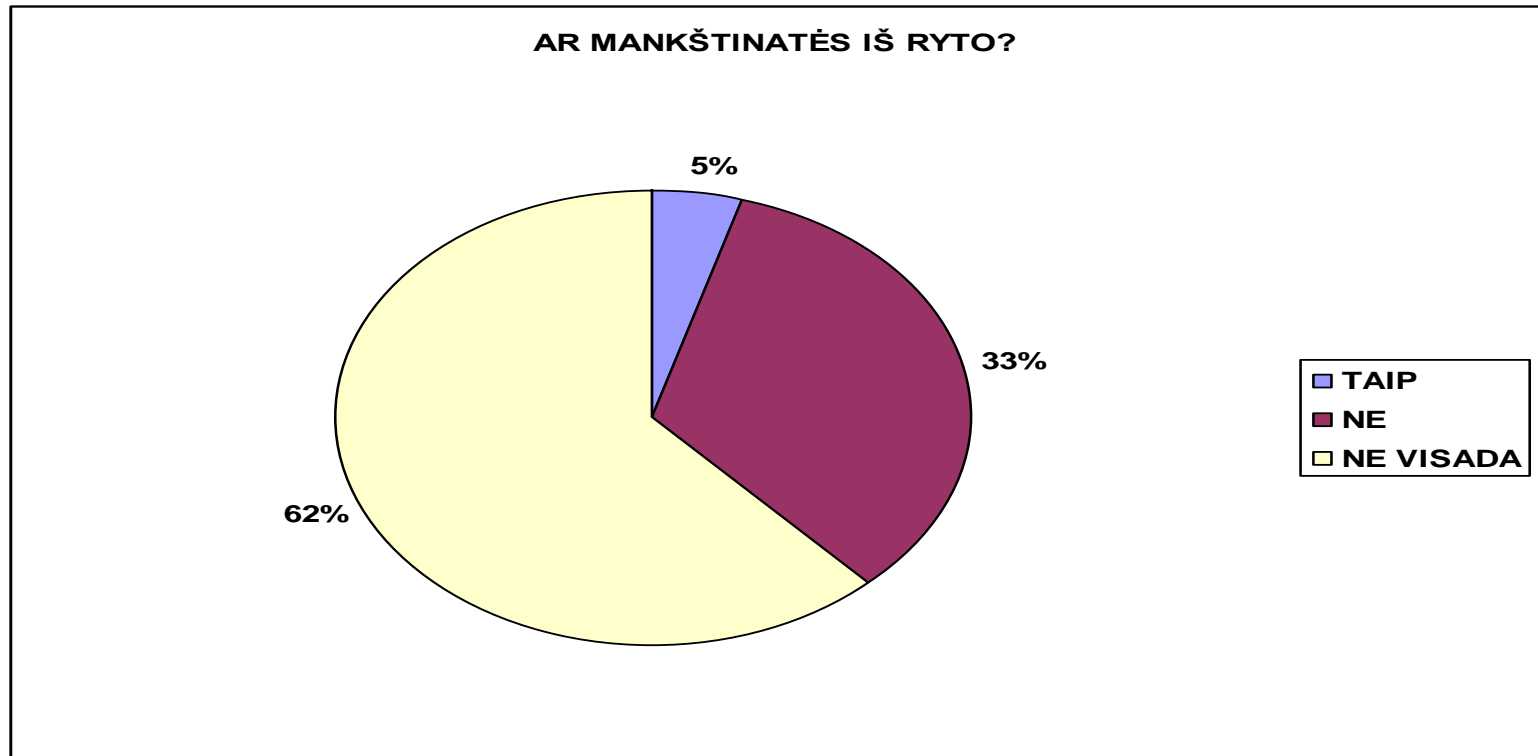
**Gavome štai tokius rezultatus:**

**Apklausēme tēvelius ir jū atžalas.**

## Ar mankštinātēs iš ryto?

	Taip	Ne	Ne visada
2 klasē	1	7	14
3 klasē	2	7	11
4 klasē	0	7	14



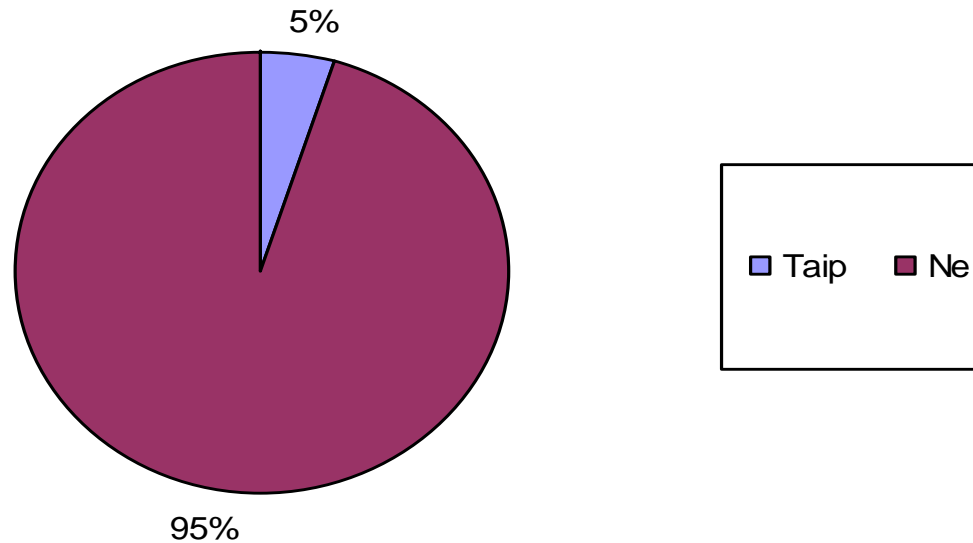


**Išvada: didžioji dalis mūsų mokinių rytais mankština, bet nereguliariai.**

## Ar jūsu vaikas rymā mankštinās?

	Taip	Ne
1 klasē	2	14
2 klasē	0	18
3 klasē	1	19
4 klasē	1	21

**Ar jūsu vaikas rytais mankštinasi?**

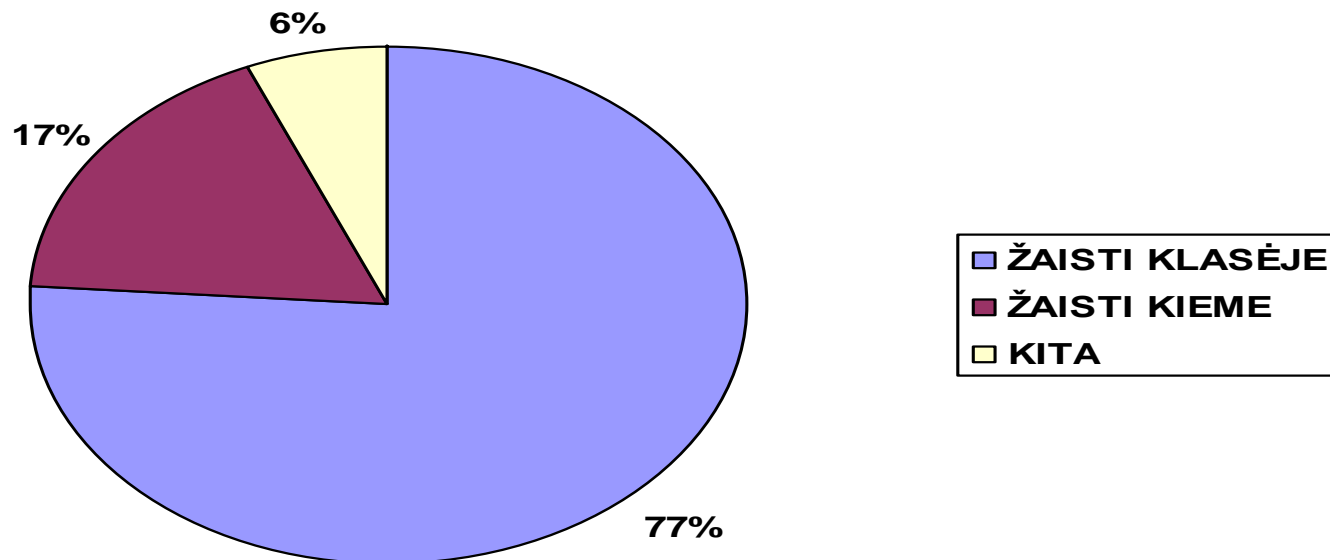


**Išvada: Tēvliņu nuomone, didžioji dauguma jū vaiku - nesimankština**

**Per ilgąją pertrauką tau labiau patinka :**

	<b>Žaisti klasėje</b>	<b>Žaisti kieme</b>	<b>Kita</b>
<b>2 klasė</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>3 klasė</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
<b>4 klasė</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

**PER ILGAJĄ PERTRAUKĄ TAU LABIAU PATINKA:**



**Išvada: per ilgą pertrauką mokiniai daugiausiai laiko praleidžia žaisdami klasėje.**

Per savaitę mokinių darbingumas taip pat kinta. Pirmadienį visų klasių mokinių jis nedidelis, po to pradeda didėti. Žemesniųjų klasių mokinių didžiausias jis būna antradienį, o trečiadienį pradeda mažėti. Ketvirtadienį darbingumas pradeda mažėti. Visų klasių moksleivių mažiausias darbingumas yra penktadienį.

Per mokslo metus geriausias darbingumas yra spalio ir lapkričio mėnesiais. Gruodį jis pradeda mažėti ir mažėja iki mokslo metų pabaigos. Paskutinio trimestro viduryje dalies mokinių darbingumas gali padidėti. Tai aiškinama mokymo proceso palengvėjimu (mokiniai kartoja anksčiau išmoktą medžiagą), teigiamomis emocijomis prieš artėjančias atostogas.

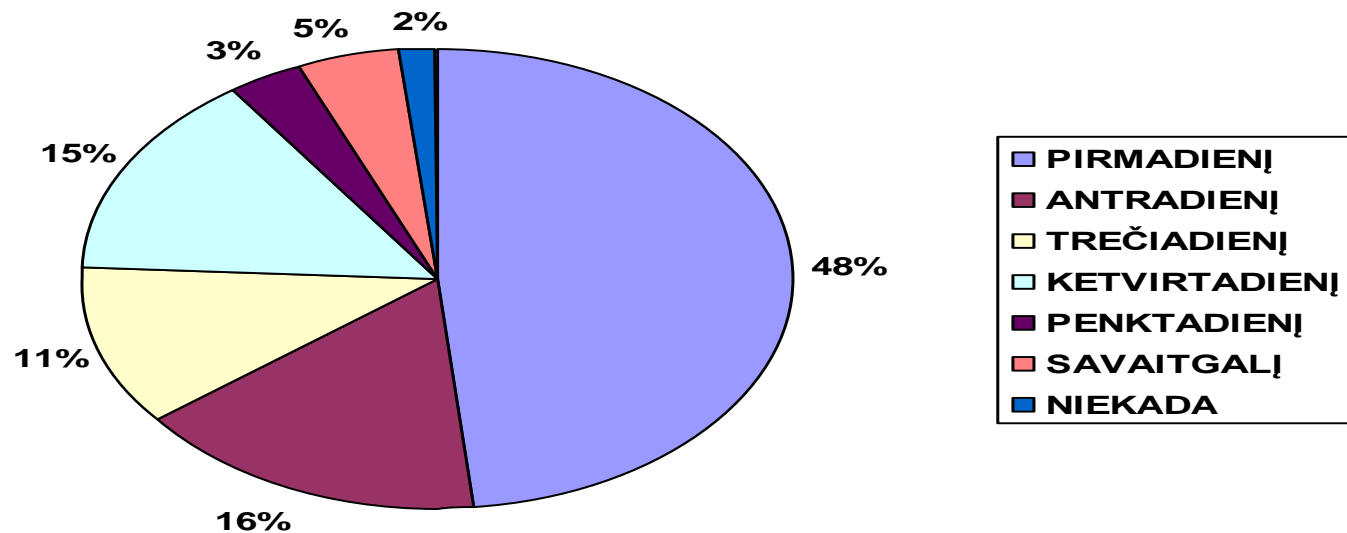
**Sudarant režimą mokiniams, sunkiausias ir svarbiausias darbas turi būti numatomas darbingiausiomis paros valandomis, savaitės dienomis ar mokslo metų mėnesiais.**



**Kokią savaitės dieną tau sunkiausia įsitraukti į darbą:**

	<b>2 klasė</b>	<b>3 klasė</b>	<b>4 klasė</b>
<b>Pirmadienis</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>5</b>
<b>Antradienis</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
<b>Trečiadienis</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
<b>Ketvirtadienis</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>
<b>Penktadienis</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Savaitgalis</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Niekada</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**KOKIĄ SAVAITĖS DIENĄ SUNKIAUSIAI ĮSITRAUKI Į DARBĄ?**



**Išvada: mokiniams sunkiausia dirbti pirmadienį ir penktadienį. Į tai mokytojai turi atsižvelgti.**

**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 val. per parą;**

**8 - 10 metų - 10 val.;**

**11 - 14 metų - 9- 9,5 val.;**

**15 - 17 metų - 8 - 9 val.**

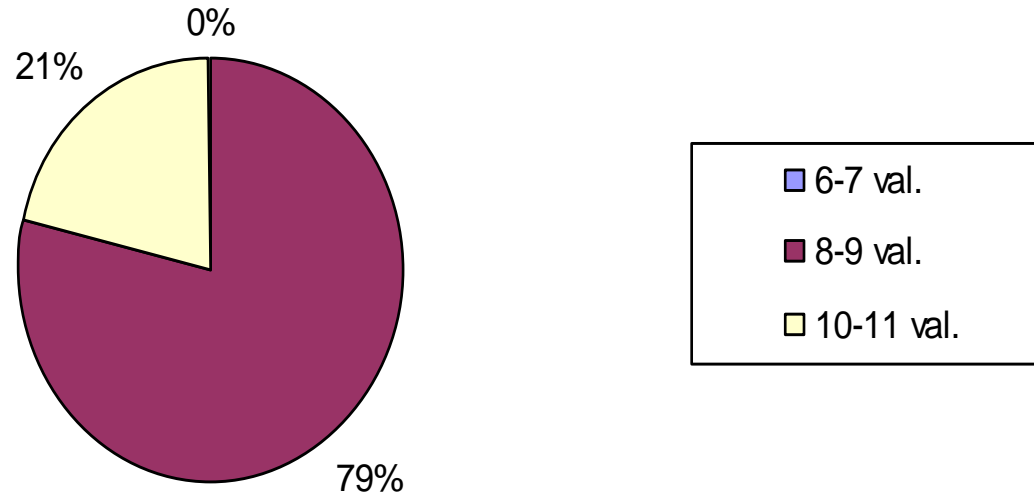
Neišsimiegoję mokiniai būna labai dirglūs, neadekvačiai reaguoja į pastabas, negali susikaupti darbui.

Dažnas neišsimiegojimas gali būti neurozių ir kitų psichinių ligų priežastis.

## Kiek laiko vaikas miega?

	6-7 val.	8-9 val.	10-11 val.
1 klasė	0	14	3
2 klasė	0	14	4
3 klasė	0	17	3
4 klasė	0	17	5

## Kiek laiko jis miega?



**Išvada: Dauguma vaikų miega 8-9 val., t.y. mažokai, nes tokio amžiaus vaikai turi miegoti 10-11 valandų per parą.**

Dauguma mokinių mėgsta ilsėtis žiūrėdami televiziją ir galvoja, kad tai pakankamai gerai.

Žinoma, taip pailsės. Tačiau yra žinoma, kad tam reikia sukaupti dėmesį. Taip padidėja krūvis centrinei nervų sistemai, regos ir klausos organams. Dėl to vaikams būtina riboti televizijos laidų žiūrėjimo laiką. Pradinių klasių mokiniams rekomenduojama žiūrėti televizijos laidas ne ilgiau kaip 1 valandą.

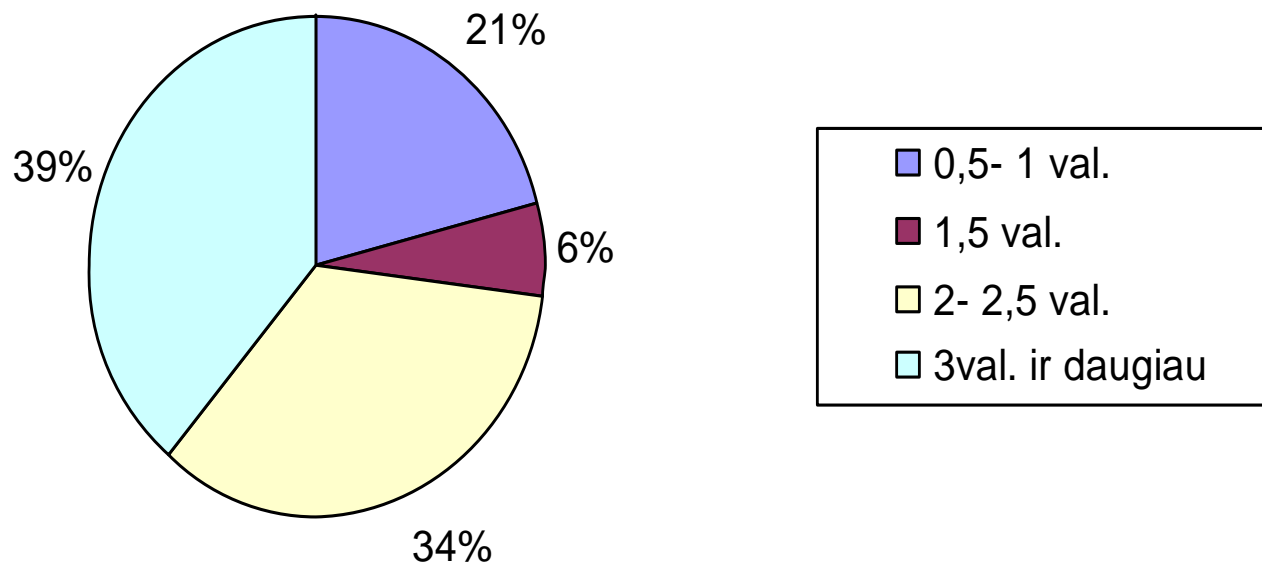
Televizijos laidas rekomenduojama žiūrėti ne dažniau kaip 2-3 kartus per savaitę.

# Kiek laiko vaikas praleidžia prie televizoriaus?

	0,5- 1 val.	1,5 val.	2- 2,5 val.	3val. ir daugiau
1 klasė	4	1	6	6
2 klasė	3	0	6	9
3 klasė	5	1	9	5
4 klasė	4	3	5	10



## Kiek laiko praleidžia prie televizoriaus?



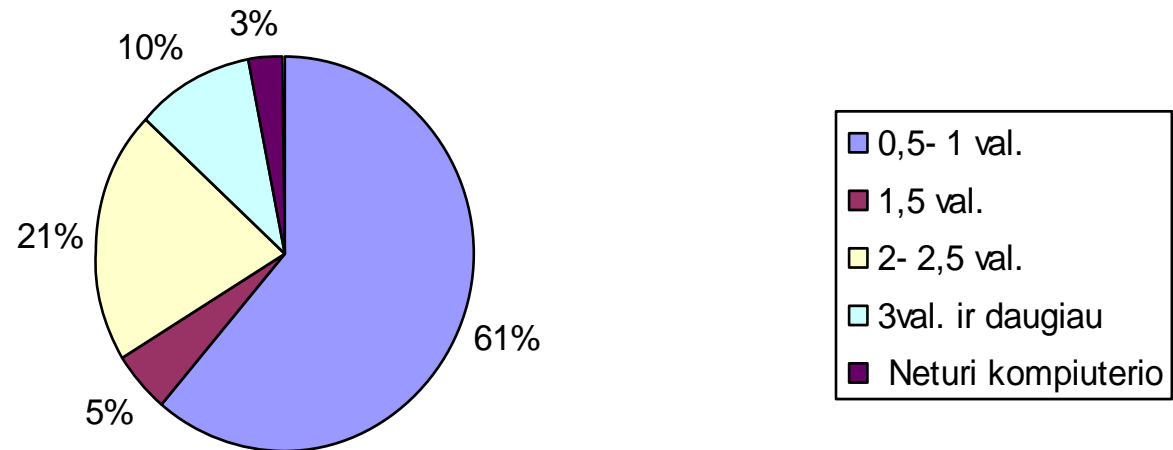
**Išvada:** 39% vaikų prie televizoriaus praleidžia 3 ir daugiau valandų, o 34% - 2-2,5 valandos. Nustatyta, kad didelis televizijos žiūrėjimas (5-6 valandos per dieną) yra siejamas su menku asmenybės vystymusi visose vaikų amžiaus grupėse.

**Mokyklinio amžiaus vaikams prie kompiuterio rekomenduojama dirbti 1-2 val. Dirbant namuose su kompiuteriu, darbą būtina baigti ne vėliau kaip valandą iki miego ir gerai išvėdinti patalpas.**

# Kiek laiko vaikas praleidžia prie kompiuterio?

	0,5- 1 val.	1,5 val.	2- 2,5 val.	3val. ir daugiau	Neturi kompiuterio
1 klasė	15	0	1	1	0
2 klasė	10	2	5	0	1
3 klasė	13	1	3	3	0
4 klasė	9	1	7	4	1

## Kiek laiko praleidžia prie kompiuterio?



**Išvada: Prie kompiuterio dauguma vaikų praleidžia nuo 0,5 iki 1 val. per dieną.**

Po pamokų mokykloje ar kitos mokinių veiklos būtinas poilsis. Poilsis - tai ramybės ar veiklos būklė, kurios metu dingsta nuovargis ir grįžta darbingumas. Poilsis yra:

- \* aktyvus( kai vaikas vieną veiklos rūšį pakeičia kita);

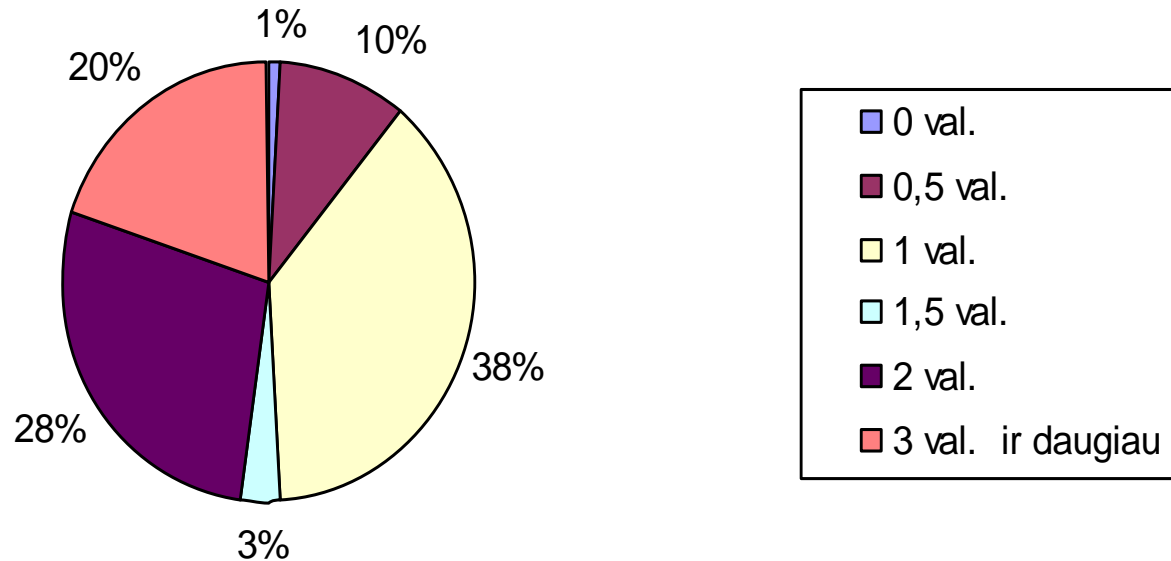
- \* pasyvus ( kai nieko neveikia, gulinėja, miega, sėdi).

Mokinio protinės veiklos metu raumenims tenka labai mažas krūvis. Jiems ypač tikslingas aktyvus poilsis. Labai svarbu, kad vaikai aktyviai ilsėtusi gryname ore. Nereikia po pamokų sėdėti laiptinėse, prie kompiuterio ar vaikštinėti po parduotuves. Tai ne poilsis, o dykinėjimas. Tik sportas, žaidimai, fizinis darbas gali padėti atgauti jėgas. Poilsio trukmė priklauso nuo mokinuko darbo pobūdžio, darbo sunkumo ir trukmės, amžiaus ir sveikatos būklės. Pradinių klasių mokiniams rekomenduojama būti lauke 3 - 3,5 val.

# Kiek laiko vaikas per dieną būna gryname ore?

	0 val.	0,5 val.	1 val.	1,5 val.	2 val.	3 val. ir daugiau
1 klasė	0	4	9	0	5	0
2 klasė	0	0	7	0	3	8
3 klasė	1	3	5	0	8	3
4 klasė	0	1	8	2	6	5

## Kiek laiko per dieną būna gryname ore?



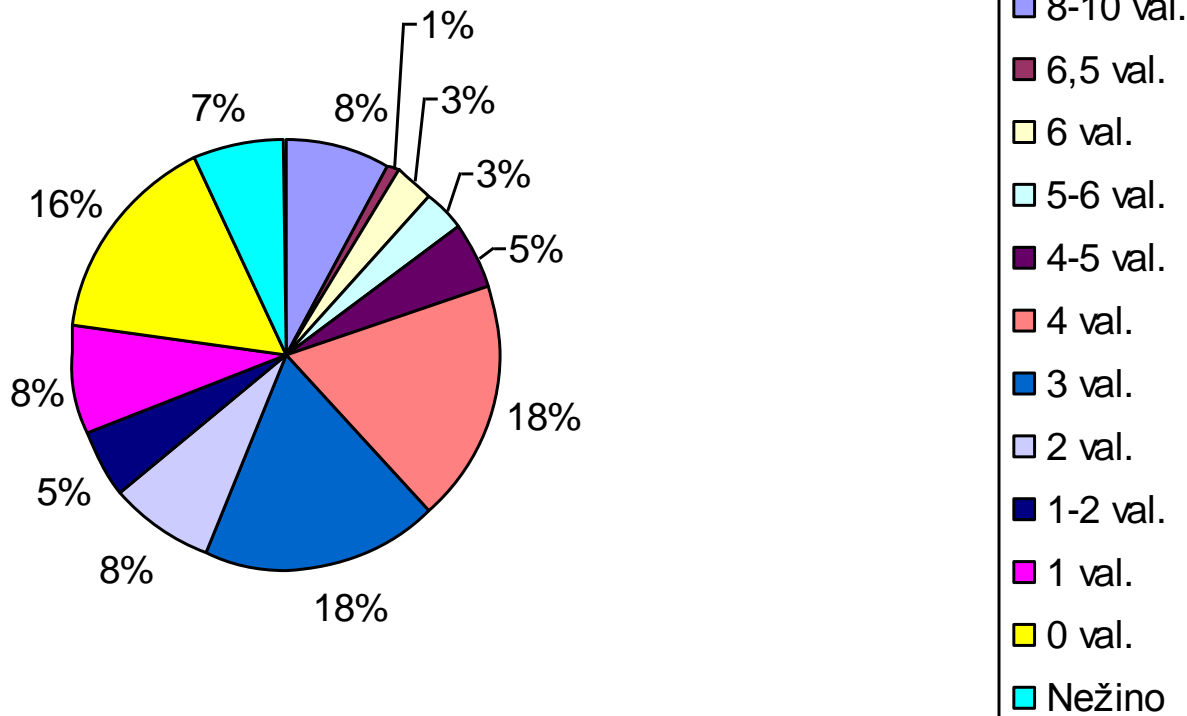
Išvada: Gryname ore 20 proc. vaikų praleidžia 3 ir daugiau valandų, o 28 proc. 2 val. Dauguma vaikų gryname ore išbūna 1 valandą. Reikia atsižvelgti ir į tai, kad tyrimas vykdomas žiemos metu, kada oras šaltesnis. Bet kelia susirūpinimą tai, kad 10% mokinių būna lauke tik 0,5 valandos per dieną.



# Kiek laiko mokiniai skiria popamokinei veiklai per savaitę?

	8-10 val.	6,5 val.	6 val.	5-6 val.	4-5 val.	4 val.	3 val.	2 val.	1-2 val.	1 val.	0 val.	neži no
1kl.	2	0	0	0	0	2	4	1	1	1	4	2
2 kl.	2	0	0	0	2	6	3	1	0	0	4	0
3 kl.	1	1	2	1	1	1	3	2	2	2	3	1
4 kl.	1	0	0	1	1	5	4	2	1	3	1	2

## Kiek laiko skiriama popamokinei veiklai per savaitę?



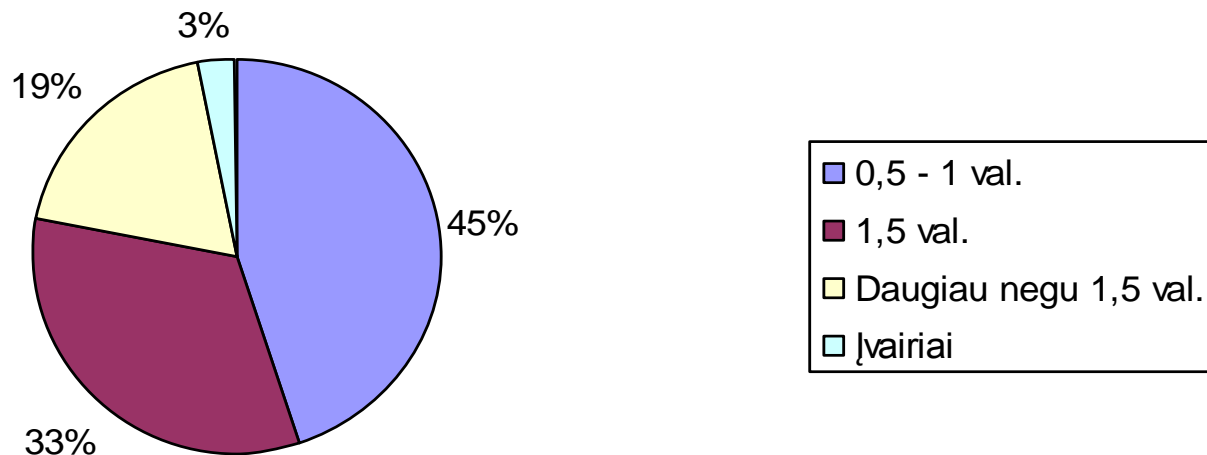
**Išvada:** Popamokinei veiklai per savaitę 18 proc. mokinių skiria 3val. ir 18% - 4 val. 8% mokinių būna užimti net iki 10 valandų per savaitę. Visai neužsiima popamokine veikla, anot tėvų, 16% mokinių, o tai reiškia, kad jie nežino, jog jų vaikai lanko popamokinius būrelius mokykloje.

Namų užduotis mokiniai turėtų atlikti pavalgę ir pailsėję lauke apie 1,5 - 2 val. Rengiant namų užduotis jaunesiems mokiniams kas 20 - 25 min. darbo reikia daryti trumpas pertraukas. Pertraukėlių metu būtų tikslinga pajudėti, pažvelgti pro langą į tolį. Rekomenduojama pradėti rengti pamokas ne nuo sunkiausios užduoties. O nuo vidutinio sunkumo ir trukmės.

# Kiek laiko vaikas skiria namų darbams?

	0,5 - 1 val.	1,5 val.	Daugiau negu 1,5 val.	Įvairiai
1 klasė	-	-	-	-
2 klasė	-	-	-	-
3 klasė	9	7	3	1
4 klasė	10	7	5	0

## Kiek laiko skiria namų darbams?

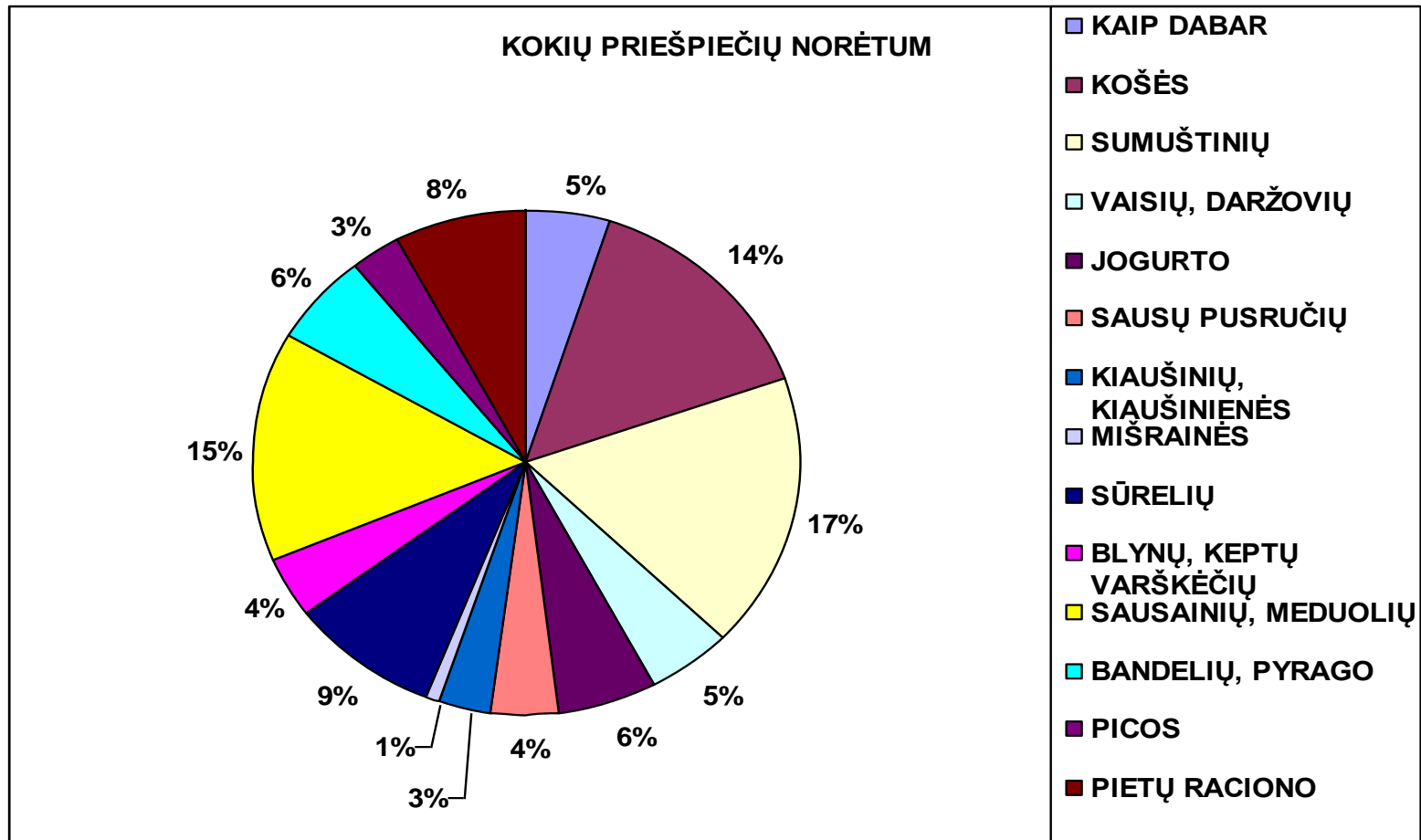


Išvada: 45 proc. 3-4 kl. mokinių namų darbams skiria kiek rekomenduojama - 0,5- 1 val. (tai dauguma), o 33 proc. - apie 1,5 val. Yra 19% mokinių, kurie dirba daugiau negi 1,5 valandos.

**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 rekomenduojamas kas 3,5 - 4 valandas per dieną.**

# Jei galėtum pasirinkti, kokių priešpiečių mo kykloje norėtum:

	2 klasė	3 klasė	4 klasė
Kaip dabar	0	2	3
Košės	10	3	2
Sumuštinių	4	6	8
Vaisių , daržovių	3	1	1
Jogurto	5	1	0
Sausų pusryčių	2	0	2
Kiaušinio, kiaušinienės	1	1	1
Mišrainės	1	0	0
Sūrelių	5	4	0
Keptų varškėčių, blynų	2	1	1
Sausainių, meduolių	8	7	0
Bandelių, pyrago	1	3	2
Picos	2	1	0
Pietų raciono( sriuba, mėsa, cepelinai ir kt.	4	2	2



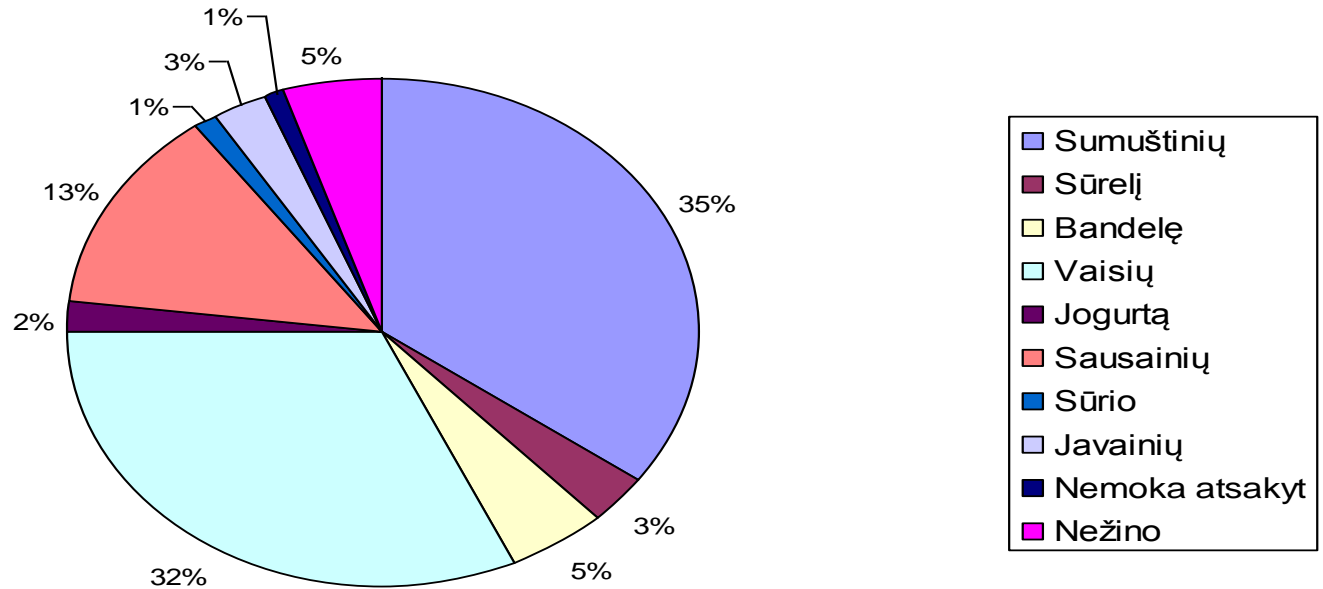
**Išvada: mokiniai priešpiečiams labiausiai pageidauja sumuštinių, sausainių, košių.**



**Jei jūsu vaikas nevalgytų (ar nevalgo) mokykloje priešpiečių, kokio maisto įdedate (įdėtumėte) jam?**

	Su muš ti nių	Sū re lį	Ban de lę	Vai sių	Jo gur tą	Sau sai nių	Sū rio	Ja vai nių	Ne mo ka at sa kyt	Ne ži no
1kl.	10	1	2	12	0	3	0	1	0	4
2 kl.	11	0	0	13	0	5	0	0	0	0
3 kl.	15	2	3	8	2	5	1	2	1	1
4 kl.	11	0	5	7	1	1	0	1	2	3

**Jei jūsu vaikas nevalgtu (ar nevalgo) mokykloje priešpiečių, kokio maisto įdedate (įdėtumėte) jam?**



**Išvada: Priešpiečiams tėvai vaikams labiausiai pageidautų sumuštinių (kaip ir vaikai) - 35%, vaisių - 32%. Mokiniai nemėgsta sūrio, jogurto.**

**Užtikrinant tinkamą dienos režimą, sukuriama sąlyginių refleksų sistema. Racionalus energijos panaudojimas apsaugo mokinio organizmą nuo persitempimo.**