

Дистанционное обучение и режим дня



При дистанционном обучении, много детей, а вместе с ними, и родители радуются тому, что не нужно быть привязанным к определенному графику работы. Нет необходимости в одно и то же время вставать с утра, ехать в школу, тратить время на дорогу. Можно заниматься в любое свободное время. Казалось бы, как хорошо не иметь режима. Но режим, все же, должен быть!

Очень скоро и дети, и родители начинают понимать, что без расписания, без определенного режима работы даже в дистанционном обучении не обойтись. Главное и существенное преимущество онлайн-обучения должен стать источником вдохновения и способствовать гармоничному развитию ребенка, учитывая все его индивидуальные способности и предпочтения. Чтобы успеть качественно выполнить все задания и получить от учебы удовольствие, ребенку нужно создать удобный для себя режим дня.

Не отказывайтесь от режима дня и старайтесь добиться его выполнения. Во-первых, это позволит вам следить за временем. И не давать ему проходить бесполезно. Во-вторых, любой режим приучает организм к определенному рабочему циклу. Это увеличивает возможности при усвоении нового материала, делает процесс обучения более комфортным, здоровым.

При составлении режима дня учитывайте особенности своего организма и жизненные циклы. Есть такие понятия как биологические часы и биологические ритмы. Не стоит их игнорировать.

Биологические часы – способность живых организмов ориентироваться во времени, в основе которой лежит строгая периодичность физико-химических процессов, протекающих в клетках. Биологические часы могут быть обусловлены и циклическими колебаниями геофизических факторов (суточная и сезонная периодичность электромагнитного поля Земли, солнечной и космической радиации и др.). Биологические часы позволяют приводить физиологии, ритмы в соответствие с ритмом окружающей среды и дают организмам возможность предвидеть суточные, сезонные и другие периодические колебания освещенности, температуры, приливов и др.

Наши биологические часы работают так:
От 1 до 5 часов ночи. Человек спит, большинство наших органов работает в режиме экономии сил. Работает активно только печень, перерабатывая необходимые организму вещества, удаляя яды. Это «великое очищение организма» необходимо ему для успешного функционирования. У человека в это время низкое давление, редкий пульс и медленное дыхание.

От 6 до 8 часов утра. Давление становится выше, пульс учащается. Организм уже проснулся, хотя мы фактически можем еще спать. Резко возрастает иммунитет. Человек отдохнул.

От 9 до 12 часов утра. Активность повышается. Сердце разгоняется на полную мощность. Это лучшая форма нашего организма. Мы активны, работоспособны и полны энтузиазма. Нам, кажется, под силу любая задача. Ловите эти моменты. Они наиболее продуктивны!

От 12 до 14 часов. Наступает первый спад активности. Уменьшается физическая и умственная работоспособность. Чувствуется усталость, нужен отдых. Это время самой низкой активности в цикле. Реакции замедляются. Обед.

От 14 до 18 часов. Работоспособность повышается. Обостряются все органы чувств. Работа идет с высокой долей активности. В это время очень эффективные физические виды труда и тренировки у спортсменов. Наступает время занятий и прогулок на свежем воздухе. Организм испытывает желание больше двигаться. Зато психическая активность постепенно снижается.

От 19 до 20 часов. Повышается давление. Возникает раздражительность из-за снижения стабильности психического состояния. Человек в это время может быть нервным, неуравновешенным. Уменьшается мозговое кровообращение, может болеть голова.

От 21 до 22 часов. Психическое состояние ровное, а вот умственная работоспособность повышена. Этот период времени особенно хорош для учащихся при запоминании текста. Так как память обостряется. Вечером можно отразить многое, что не удавалось днем.

От 22 до 24 часов. Понижается температура. Организм готовится к отдыху. Если мы легли спать в 22 часа, то настало время для сновидений. Наше тело, наш мозг отдыхают.

Расписание уроков дистанционного обучения рассчитано на часы активной работоспособности. Режим сна, еды, работы и отдыха не должны подчиняться простому «хочу», а целесообразности и биологическим законам. В противном случае, ребенка ждет десинхронизация-несогласованность хода биологических часов во времени. Нарушение биологических ритмов вызывает разбалансированность в работе организма и проблемы со здоровьем ребенка.

Старайтесь не отпускать на самотек такие важные вопросы, как формирование правильного и здорового режима дня. Это поможет вам и вашему ребенку сохранить здоровье, все успеть и получать от обучения удовольствие и знания, а не головную боль и разочарование.