

Dienos režimas

Dienos režimas – tai harmoningas darbo ir poilsio santykis. „Jei vaikas laikosi režimo, jam yra lengviau atsibusti, jis jaučiasi geriau, gali lengviau susikaupti, būna darbingas – sako Santaros klinikų Vaiko raidos centro Vaikų ir paauglių intervencijos skyriaus vedėja Jolanta Trinkūnienė.

Dar gruodžio mėnesio pradžioje, mūsų mokyklos atsitiktinai pasirinkti antrojų ir trečiųjų klasių mokiniai atsakė į anketos klausimus apie dienos režimo svarbą. Antrokai 100 procentų teigė, jog svarbu laikytis dienos režimo. Trečiųjų pamąstymai apie dienos režimą išsiskyrė: 81 procentas pritaria antrokams, dalis – apie 6 % teigia, jog dienos režimo pakanka laikytis tik darbo dienomis.

Buvo mokinių, kurie atsakė nežinantys, ar taip svarbu laikytis dienos režimo. Pasak gydytojos J. Trinkūnienės, vaiko dienotvarkėje labai svarbu mėgstamą veiklą kaitalioti su užduotimis, kurias reikia atlikti: „Jeigu mokinys bus verčiamas vien tik ruošti namų darbus: pasirengti matematikos kontroliniam darbui, išmokti mintinai eilėraščių, gaus daug varginančių užduočių ir nesulauks jokio malonaus atsipalaidavimo, jis nebus laimingas. Bet jei jo mėgstamus užsiėmimus kaitaliosim su privalomomis užduotimis, mokiniui bus kur kas lengviau laikytis dienos režimo. Jis jausis kur kas labiau motyvuotas“.

Net 54 % apklaustų mokinių teigia, jog laisvalaikiui skiria 5 ir daugiau valandų, likusieji – 2 valandas dienoj.

Laisvalaikiu jie žaidžia sportinius žaidimus: futbolą, kvadratą, veda į lauką augintinį, bėgioja, „būna ant sūpynių“ piešia, atneša malkų į namus. 7 % pažymėjo, jog laisvalaikį skiria knygų skaitymui.

„Gyvename technologijų amžiuje ir jų neišvengsime, nepavyks atžalų nuo to apsaugoti. Visgi reikia pasirūpinti, kad mokinys turėtų galimybę kalbėtis gyvai, ne tik kompiuteriu. Svarbu, kad jo diena neprabėgtų žiūrint į monitorių ir bendraujant viename pokalbių kambarėje, paskui žaidžiant kompiuterinius žaidimus“, – teigia medikė.

Ne karantino metu, 82 % apklaustųjų mokinių teigė, jog prie kompiuterio praleidžia apie 1 val., 7 % teigė, jog visai nesėdi prie kompiuterių, o likusieji tam skiria dvi ir daugiau valandų.

Gydytoja pataria tartis su atžalomis, sudarant jo dienotvarkę. Kompiuteris galėtų būti kaip paskatinimas, juo būtų galima naudotis, kada namų darbai paruošti, sutvarkytas kambarys ir panašiai.

Kitas svarbus dienos režimo aspektas – miegas. Mokyklinio amžiaus vaikas turėtų miegoti 9 valandas. Norint sureguliuoti miego režimą, labai svarbu, kad mokinys visada gultųsi ir keltųsi tuo pačiu laiku. Gali būti pusvalandžio paklaida.

„Jei išsibalansuoja biologinis ritmas, mokiniui tą dieną būna sunku susikaupti“, - teigia vaikų ir paauglių psichiatrė. Mūsų antrokai 100 % teigia, kad eina miegoti 9 valandą vakaro, trečiųjų pasisakymai išsiskyrė: didžioji dalis eina miegoti 9 valandą vakaro, apie 17 % mokinių eina miegoti 10 val. vakaro, bet buvo mokinių (3 %), kurie nurodė einantys miegoti 11 valandą vakaro.

Aišku, tėvai gali pakoreguoti savo planus pagal mažųjų dienos režimą, susiplanuoti visiems eiti miegoti anksčiau. Daug įspūdžių patyręs vaikas vakarop tikrai greičiau pavargs, taps irzlesnis ir jam gultis vertėtų anksčiau.

Dauguma apklaustųjų mokinių dienos režimą suprato kaip kompleksą priemonių: dantukų valymą 2 kartus dienoje, dažną rankų plovimąsi, prausimąsi rytais, drabužių keitimąsi, dienos ritmo laikymąsi. 7 % apklaustųjų dienos režimą suprato, kaip dantukų valymą, 17 %, jog svarbiausias dienos akcentas – dažnai plautis rankas.

Pagal gydytoją, dienos režimo laikymasis turi įtakos ir mokinio psichinei būsenai, nervų sistemai. Sutrikus mokinio dienos tvarkei, atsiranda miego sutrikimai, nuotaikos svyravimai, pykčio protrūkiai, krinta jų darbingumas, gali kilti ir rimtesnių psichologinių problemų. O jei atžala nepailsi net kelias naktis iš eilės, gali susidurti ir su sudėtingesnėmis problemomis.

„Skamba gal kaip paradoksas, bet keliauti į lovą vaikas turėtų būdamas žvalus, geros nuotaikos, todėl labai svarbi jauki vakaro atmosfera šeimoje, šiltas šeimos narių bendravimas, pasikalbėjimas, kaip praėjo diena, kas gero įvyko. Vaikas turi atsigulti su teigiamomis emocijomis“, – teigia vaikų ir paauglių psichiatrė Jolanta Trinkūnienė.

Apie kitą labai svarbią dienos režimo dalį – mitybos režimą – kalbėsime kitą kartą.

Parengė:

Irena Paukštienė,

VSP Specialistė Molėtų pradinėje mokykloje