



PRAWIDŁOWY RYTM DNIA UCZNIA.

Organizm dziecka, nastolatka i osoby dorosłej przechodzi różne fazy w ciągu doby. Od maksymalnej efektywności i wydajności umysłowej organizmu, do stanu zmęczenia, zniechęcenia i wyczerpania.

Jak ustalić plan dnia ucznia, aby miało czas na naukę, zabawę i inne zajęcia dodatkowe?

Złotego środka niestety nie da się znaleźć. Zwykła zmiana pogody, czy niewielkie przeziębienie może wywrócić wszystko do góry nogami. Natomiast ustalenie pewnego stałego schematu dziennego działania zapewni nie tylko spokój dziecka, ale i rodzica. Młody człowiek znający swój dzienny plan, listę obowiązków, zakres czasu na przyjemności i zabawę, również będzie czuł się bezpieczny. Utarte schematy, powtarzalność działań wyzwała w ludzkim organizmie poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Zastanówmy się zatem, co znajduje się w dziennym rozkładzie każdego ucznia:

- zajęcia szkolne
- zajęcia dodatkowe po szkole
- praca domowa
- odpoczynek

Oczywiście pomiędzy dochodzą inne oczywiste czynności, jak jedzenie, ubieranie się czy sen. Ale tego tematu nie będziemy tutaj poruszać.

Czas w szkole

Uczeń spędza średnio w szkole na lekcjach od 4 do 6 godzin lekcyjnych. W młodszych klasach zdarzają się i 3 lekcje, a w liceach czy gimnazjach i 7 lekcji jednego dnia. Załóżmy jednak, że dziecko idąc do szkoły na godzinę 8 rano kończy lekcje ok. godziny 13:30. Pamiętajmy, że ten czas, to wzmożony wysiłek intelektualny dla organizmu. W szkołach oczywiście są przerwy pomiędzy lekcjami. Jednak odpoczynek w hałasie na korytarzu to żaden odpoczynek. Jest to bardziej przerwa dla ciała na rozprostowanie kości, aniżeli relaks dla mózgu. Poza tym przerwy często wykorzystywane są na ostatnie powtórki przed nadchodzącą klasówką, pytaniem lub odpisaniem nieodrobionej pracy domowej. Po takim sześciogodzinnym maratonie ludzki organizm jest na wyczerpaniu.

A po szkole...

A po szkole pociecha wraca do domu albo zostaje na świetlicy w oczekiwaniu na rodziców. Świetlica zazwyczaj dotyczy dzieci młodszych, które nie mogą jeszcze samodzielnie wracać do domu. Niestety w większości szkół świetlice są przepełnione i nie ma tam warunków na odpoczynek dziecka czy odrobienie przez niego lekcji. Nie oznacza to oczywiście, że wszędzie tak jest. W trakcie zajęć świetlicowych dziecko może uczestniczyć w kolejnych, dodatkowych zajęciach. Z reguły są to lekcje języka obcego, taniec czy zajęcia plastyczne. A jeżeli już uczeń wróci już do domu z reguły siada przed komputerem, telewizorem czy tabletem.

Telewizja, komputer, tablet jako odpoczynek

W większości domów telewizor to stały element życia rodzinnego. Włączony po kilka godzin dziennie towarzyszy domownikom w ich czasie po szkole i po pracy. Nie oznacza to, że ktoś przed tym telewizorem siedzi. On, niczym członek rodziny, szumi w tle. Wiele przeprowadzonych dotychczas badań wskazuje, że w przeciętnej polskiej rodzinie dziennie domownik ogląda różne programy przez około 3-4 godziny. To bardzo dużo. Najczęściej powtarzaną odpowiedzią jest, że dzięki telewizji ktoś odpoczywa. BZDURA. Przy telewizji, komputerze czy tablecie organizm ludzki nie odpoczywa. Tysiące bodźców słuchowych, wzrokowych, które w tym czasie docierają do mózgu, męczy go bardziej niż czytanie, czy nauka z przedmiotów ścisłych. Dlatego dzieci powinny odpoczywać bez tych przedmiotów. Świetnym rozwiązaniem byłaby możliwość wyjścia na spacer. Ale nie oszukujemy się, w dzisiejszych czasach, przy natłoku zajęć, obowiązków, mało kto znajduje czas na aktywny wypoczynek z pociechą, w środku tygodnia. Jeżeli wyjście na świeże powietrze odpada, to zadbajmy o to, żeby mieszkanie było dobrze wentylowane. Zaproponujmy, układanie puzzli, zabawę klockami, grę w planszówkę. Super rozwiązaniem są również kolorowanki antystresowe.

Odrabianie pracy domowej i zajęcia dodatkowe

Po odpoczynku przychodzi czas na odrobienie pracy domowej. Istotnym jest, aby dziecko nie siadało do niej wieczorem. Próg koncentracji znacznie wtedy spada, a uczenie się nowych rzeczy będzie mało efektywne. Poza tym nagromadzenie się emocji związanych z odrabianymi zadaniami, czy nauką przed sprawdzianem, może powodować trudności z zaśnięciem. Mózg, mimo pory snania, będzie nadal przetwarzał wtłoczone do niego informacje. Najlepiej, jeżeli jest możliwość, aby praca domowa była odrobiona przed wyjściem na dodatkowe zajęcia. Również zajęcia pozalekcyjne nie powinny odbywać się w godzinach wieczornych. Ewentualnie wyjątek mogą stanowić zajęcia sportowe dzięki którym organizm „odstresuje się”.

Gdy doba jest za krótka...

O większości z tych rzeczy każdy pewnie wie. Byłoby idealnie, gdyby uczniowie mieli czas na naukę w szkole, po niej na 2-3 godzinny odpoczynek, najlepiej na świeżym powietrzu. Dalej to czas na odrobienie zadań domowych, ewentualnie pójście na zajęcia dodatkowe. Tylko doba nieco za krótka na to wszystko. A i humor

szkolniakowi akurat nie dopisuje i zagonienie do lekcji trwa do wieczora. Pomiedzy tym zostaje jeszcze rodzic, który po pracy też jest zmęczony. A na głowie jeszcze milion spraw, obowiązków domowych, prania, sprzątania i gotowania. A jak lekcje tańca czy karate na drugim końcu miasta, to i dziecko zawieźć trzeba, przewijając w myślach wszystkie przekleństwa związane z ulicznym korkiem.

Najważniejsze to nie dać się zwariować i spróbować wypracować przynajmniej ogólny harmonogram dnia. Telewizja zajmuje dziecko, daje rodzicowi chwilę wytchnienia, ale dziecku nie daje nic. Może uda się Wam znaleźć inną, alternatywną formę wypoczynku? Macie swoje pomysły, sprawdzone techniki do opanowaniem chaosu dnia codziennego?

Emilia Symonowicz ZPZ

Źródło: <https://www.e-korepetycje.net/artykuly/plan-dnia-ucznia>