Как повысить работоспособность школьников.

**Гончарова Елена Николаевна, учитель биологии, Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 10 города Россоши Россошанского муниципального района Воронежской области**

В школах медицинские работники, педагоги, воспитатели, учителя и психологи постоянно следят за разными аспектами здоровья ребят, за соблюдением режима дня и работоспособностью. Однако здоровье детей, забота о его укреплении требует постоянного пристального внимания и родителей.

В настоящее время многие дети, поступающие в школу, имеют среднее и слабое физическое развитие, неустойчивую работоспособность, слабые результаты в выполнении физических упражнений.

Работы великого физиолога И. П. Павлова и его учеников показали, что у человека в согласованной работе всех органов и систем органов, в осуществлении связи с окружающей средой руководящую роль играет кора головного мозга. Она – это материальная основа психической жизни, ощущений, желаний, чувств, мышления и работоспособности.

Всякие изменения во внешней среде оказывают влияние на весь организм и, в том числе, влияние через кору головного мозга. Изменяются внешние условия – изменяется реакция организма. Поэтому социальная среда очень важна для здоровья и работоспособности для ребёнка. Вот почему важно, чтобы все эти факторы благоприятно влияли на развитие детей.

Родителям следует внимательно наблюдать за своим ребёнком в течение всего дня. В различные дни недели, месяцы года работоспособность также неодинакова. В чём причина таких колебаний?

По наблюдениям физиологов – это ритмические колебания физиологических процессов в организме человека. Ритмичность жизненных процессов особенно тесно связана с чередованием дня и ночи. Суточные колебания связаны с суточным ритмом всех физиологических функций. В нормальных условиях жизни они максимальны днём и минимальны ночью. Кора головного мозга имеет наиболее благоприятный уровень возбудимости утром и сохраняет его достаточно высоким до обеденного времени. Затем возбудимость коры головного мозга снижается, наблюдается тормозной процесс. После семнадцати часов торможение прогрессивно нарастает, возбудимость резко падает, достигая самого низкого уровня к моменту сна.

Подобные волнообразные колебания свойственны и жизненно важным функциям организма. Например, колебания температуры тела у здорового человека редко превышает один градус. Она постепенно снижается к вечеру и достигает минимума к трём-четырём часам утра. С девяти и до двенадцати часов дня температура повышается и остаётся на этом уровне до восемнадцати – двадцати часов вечера, а затем – снова снижается.

Частота сердечных сокращений повторяет ритмы колебания температуры тела. Ночью пульс реже, а кровяное давление ниже, чем днём.

Если у ребёнка наблюдаются отклонения в нормальном суточном ритме, если изменения температуры тела и ритм сердечных сокращений приобретает хаотичный характер, то причиной этого может быть утомление. Оно вызывается большой общей нагрузкой, нерациональным режимом работы и отдыха, труда, питанием, неправильным чередованием работы и отдыха в течение дня или недели. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, педагогами, внести необходимые изменения в режим дня школьника.

У здоровых ребят изменения работоспособности повторяют описанный выше ритм физиологических функций. Родителям, как и учителям, очень важно знать их.

Наиболее высокая работоспособность у школьников с девяти часов утра и до одиннадцати часов утра. В предобеденное и послеобеденное время уровень её снижается. К шестнадцати-семнадцати часам вечера – второй подъём работоспособности, но он не достигает утреннего уровня.

Такие колебания работоспособности характерны для здоровых учеников всех классов.

Если в старшем дошкольном возрасте подготовить ребят к школе: рационально организовать режим дня, проводить специальные познавательные занятия, то можно повысить сопротивляемость утомлению от вынужденного неподвижного положения тела и умственной работы.

Кроме суточного изменения отличается и изменение работоспособности учащихся в течение недели. Зависит это от общей недельной нагрузки, чередования учения и труда. Высокая работоспособность у детей во вторник, а со среды, четверга начинает постепенно снижаться. Родители и учителя должны помнить об этом, учитывать при планировании учебных и тудовых занятий.

Неправильное чередование различных видов деятельности, сокращение ночного сна и времени отдыха на открытом воздухе быстро истощают нервную систему ребёнка. Работоспособность школьника снижается, а стечением времени могут возникать различные заболевания, что нередко приводит к неуспеваемости.

Между тем мои многолетние наблюдения за соблюдением режима дня ребят показали, что многие родители не уделяют внимания организации жизни своих детей. Так, почти три пятых опрошенных мною родителей интересуются только выполнением детьми уроков и только одна десятая – зарядкой, закаливанием, питанием своих детей.

Нередко нарушения в режиме дня связаны и с большой внешкольной нагрузкой детей, просмотром телепередач, телефонными и компьютерными играми. По сведениям, полученных от родителей моей школы, только тринадцать процентов семиклассников имеют нормальный сон. Необоснованное сокращение сна у школьников на один час отмечено в семьдесят одном проценте случаев, а на полтора-два и три часа – в шестнадцати процентах случаев. У школьников вторых-шестых классов сокращение сна, не связанных с учебной нагрузкой, встречаются в тридцати шести-сорока шести процентов случаев.

Во время уроков иногда приходится наблюдать, каких больших усилий стоит некоторым ребятам сосредоточить внимание на объяснении нового материала, на ответах других учеников. Кажется, что ребёнок заболел, он жалуется на головную боль, слабость, желание спать. Однако медицинский работник не находит отклонений в состоянии здоровья ученика не находит. Это связано с неправильным режимом дня. Нужно правильно организовать режим школьника. Это повысит работоспособность и успеваемость учеников.