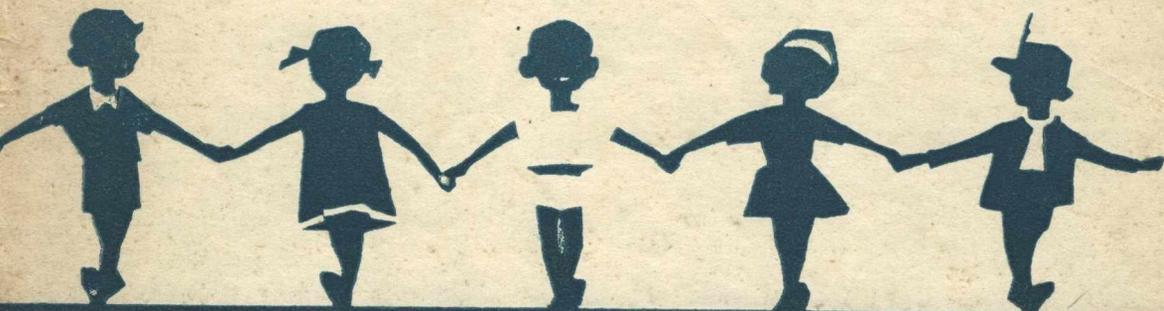


2
ЛЮТИЙ
1970



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

Гігієнічна оцінка режиму дня дітей в сім'ї

Правильна організація режиму дня дітей дошкільного віку сприяє їх гармонійному фізичному і нервово-психічному розвитку, зміцненню здоров'я. Такий режим забезпечує оптимальну збудливість нервової системи, сприяє формуванню умінь і навичок, підвищує працездатність, створює рівний бадьорий настрій та інтерес до розваг, ігор, творчої діяльності і водночас дисциплінує дітей, допомагає виробити силу волі.

У сім'ях, де додержуються режиму, діти легше засвоюють правила особистої гігієни, навички акуратності, ростуть працьовитими. А там, де немає чіткого порядку, де режим не виконується, дитина росте неорганізованою, вередливою, з нестійкою нервовою системою. Дорослим доводиться постійно умовляти її сісти за стіл і їсти, своєчасно лягти спати, умиватися і т. д.

Раціональний режим дня дитини великою мірою залежить від укладу життя всієї сім'ї, від атмосфери, яка панує в ній, особливо від взаємин

між дорослими і їхнього ставлення до дітей. Якщо сім'я дружна, то й діти, як правило, ростуть спокійними, бадьорими, життєрадісними, оточені піклуванням, увагою і любов'ю. Проте інколи батьківська любов виходить за розумні межі — і дитина росте розпеченою. Таких дітей перевиховувати важко, і батькам слід пам'ятати це.

Трапляється й інша крайність, коли батьки, посилаючись на свою зайнятість, не приділяють належної уваги дітям. Це неприпустимо. За будь-яких умов батьки повинні знаходити час для дитини, заповнюючи кожний день для неї цікавими й корисними іграми та заняттями, привчаючи до самостійності, певних норм поведінки, виховуючи організованість і дисциплінованість.

Є сім'ї, в яких розпорядок дня дитини підпорядкований режимові дорослих, а це дуже небажане явище. Режим дня дошкільнят, що виховуються в сім'ї, повинен бути близьким до режиму в дитячому садку.

Подаємо примірний режим дня для дітей дошкільного віку в сім'ї:

| | |
|--|-------------|
| Підйом | 7.30 |
| Ранкова гігієнічна гімнастика, обтирання, умивання, прибирання постелі | 7.30—8.30 |
| Сніданок | 8.30 |
| Ігри і заняття вдома | 9.00—10.00 |
| Прогулянка | 10.00—12.00 |
| Обід | 12.30 |
| Денний сон | 13.30—15.00 |
| молодші діти сплять до | 15.30 |
| Полудник | 16.00 |
| Прогулянка, ігри на повітрі | 16.30—18.30 |
| Вечеря | 19.00 |
| Спокійні розваги, підготовка до сну | 19.30 |
| Нічний сон | 20.30 |

(Влітку дітей укладати спати о 21 год.).

Ми поставили перед собою завдання вивчити режим дня дітей дошкільного віку, які виховуються в сім'ї, та оцінити його з погляду вимог гігієни і педагогіки. З цією метою анкетним методом було вивчено режим дня 70 дошкільнят віком 4—5 років у житловому масиві се-

лекційної станції в м. Харкові. Особлива увага приділялась тривалості сну, харчуванню, перебуванню на свіжому повітрі, заняттям та іграм і фізичному вихованню.

Результати дослідження показали, що тільки у четвертій частині дітей режим дня відповідав гігієніч-

ним рекомендаціям, у режимі решти дошкільнят допускають ті або інші порушення.

Відомо, що одним з найважливіших факторів, які сприяють росту і правильному розвитку дітей, є харчування. Ми побачили, що всі сім'ї мають достатні матеріальні можливості для правильного харчування дітей. Однак батьки не завжди обізані з тим, як організувати раціональне харчування дошкільнят, внаслідок чого допускаються серйозні порушення.

Виявилось, що шоста частина дітей їсть тричі на добу, причому час прийому їжі непостійний. У багатьох випадках меню одноманітне, діти одержують мало молочних продуктів, яєць, зате їм дають надміру багато м'яса і м'ясних продуктів (особливо в тих сім'ях, де переважають чоловіки). Нерідко батьки дозволяють дітям безладно їсти солодощі, кондитерські вироби — до сніданку, обіду, вечері. Наприклад, коли ми завітали в сім'ю С., там незадовго до вечері нагодували дітей тортом. І батьки тут же поскаржилися нам, що у хлопчиків (їм по 4,5 року) дуже поганий апетит, вони зовсім не споживають молоко.

Харчування дитини завжди повинно бути раціональним, основою його є різноманітність їжі. Дитина має одержувати їжу, до складу якої входять різноманітні продукти рослинного і тваринного походження. Одноманітне харчування — неповноцінне. Тривала відсутність у раціоні якихось продуктів може завдати непоправної шкоди здоров'ю дитини, негативно позначитись на фізичному розвитку.

Раціональним можна вважати таке харчування, коли протягом тижня в ньому використовується не менше 30 — 40 найменувань різних харчових продуктів, які й дадуть організмові потрібні жири, білки, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни та ін. Дитина дошкільного віку має щодня споживати: 200—250 г хліба, 500 г молока, 80—100 г м'яса і риби, 1 — 2 яєць, 40 г вершкового масла, 15 — 20 г олії, 60 г цукру, 300 г овочів, 200 г фруктів, 45 г круп та ін. Дуже важливо, щоб дитина їла чо-

тири рази на день, в одні й ті самі години, але в міру — не переїдаючи.

Серед інших важливих заходів активного оздоровлення дітей чільне місце належить фізичному вихованню та гігієнічній організації середовища. Наші дослідження показали, що батьки приділяють мало уваги фізичному вихованню, зокрема загартовуванню дітей. В жодній з обстежених сімей не проводилися спеціальні заходи загартовування дитячого організму, тільки окремі діти робили ранкову гімнастику і чистили зуби. Відомо, що поганий догляд за порожниною рота і зубами є однією з причин карієсу зубів. Ряд авторів додержується думки, що карієс зубів — це не місцеве захворювання, а прояв загального захворювання, яке спричиняє постійну інтоксикацію організму. Тому з трьох років дітей треба привчати після їди полоскати рот, а з чотирьох років — чистити зуби.

Негативно позначається на фізичному розвитку батьківська боязнь простудити дітей. Вдома при нормальній кімнатній температурі діти, як правило, одягнуті в теплі костюми, а на прогулянках їм незручно рухатись через надмірну кількість теплих речей.

У режимі дня важливо передбачити достатнє перебування дитини на свіжому повітрі. На жаль, це робиться не завжди. Так, з обстежених нами дітей 12 процентів ранком зовсім не бувають надворі. У інших середня тривалість ранкової прогулянки становить 1 год. 10 хв., вечірньої — 1 год. 40 хв. Отже, на свіжому повітрі вони бувають менше трьох годин на день, а треба 4 — 5 годин. Дорослі майже не використовують прогулянки для розширення знань дітей, здебільшого полишаючи їх у цей час на самих себе.

Зважаючи на важливість правильного фізичного виховання, хочемо дати батькам такі поради.

Не треба закутувати дітей. Привчайте їх гуляти і гратися на свіжому повітрі за будь-якої погоди. При цьому навіть у морозну погоду шия нехай буде відкритою, а на голову досить одягти шерстяну шапочку. Хутряню шубку слід одягати тільки

у великі морози. А ноги дитини повинні завжди бути в теплі.

Рекомендуємо загартовувати дитину в кімнаті, роздягаючи до трусиків два — три рази на день по 15 — 20 хв. при температурі 20° С, а надалі поступово знижувати температуру в кімнаті до 17 — 16° С.

Найбільш поширеною водною процедурою для дітей дошкільного віку є обтирання. Спочатку беруть воду, нагріту до 34 — 35° С, а потім кожні 4 — 5 днів температуру її знижують на один градус і доводять до 22 — 20° С. Дуже важливо привчити ноги не боятися холоду, знизити їхню чутливість до змін температури. Для цього можна щодня обливати ноги прохолодною водою — спочатку при температурі 30° С, потім кожні п'ять днів знижувати її на один градус. Тривалість обливання 30 — 40 сек., перед обливанням ноги обов'язково повинні бути теплими. Ця процедура дуже ефективна для запобігання катарам верхніх дихальних шляхів.

З п'ятирічного віку у дітей треба виробляти звичку до ранкової гімнастики. Спочатку пропонують дитині походити по кімнаті, потім виконати 5 — 6 імітаційних вправ для рук і плечового пояса (типу потягування), 2 — 3 вправи для тулуба, далі присідання, стрибки, біг, спокійна ходьба. Гімнастика в домашніх умовах має бути якнайтісніше пов'язана з трудовим вихованням. Дитина повинна вміти одягатися, роздягатися, витрусити одяг, прибрати постіль, провітрити кімнату, прибрати свій куточок, поливати квіти, мити посуд.

У старшому дошкільному віці дітей треба навчити ходити на лижах, кататися на ковзанах, плавати.

Тривалість нічного сну, за нашими дослідженнями, відповідає гігієнічним нормам. Однак майже половина дітей лягають спати пізніше 21-ї години, а в окремих випадках і після 22-ї.

Удень діти сплять далеко не у всіх сім'ях, дуже часто їх укладають спати не в одні і ті самі години. Тим часом дослідженнями фахівців-педіатрів доведено, що недодержання режиму сну призводить до різних

порушень у діяльності центральної нервової системи.

Велике місце в житті дитини займає гра. Це — основний вид її діяльності. В результаті обстеження ми з'ясували, що в сім'ї діти граються в середньому 3 — 4 години на день. Наскільки дорослі керують дитячою грою, встановити було дуже важко. Проте із розмов з батьками видно, що здебільшого в іграх діти полишені на самих себе. Батьки вважають, що основна їхня турбота — це купити дитині побільше іграшок.

До майбутнього шкільного навчання дітей в сім'ї готують незадовільно. Їм дають олівці, папір, пластилін, і діти використовують їх, як хочуть і як уміють. У всіх сім'ях є дитячі книжки. Батьки читають їх дітям переважно увечері, перед сном, що не рекомендується робити.

Готуючи дитину до школи, батьки повинні своєчасно показати її лікарям (пройти диспансеризацію), добре оздоровити її. Основне завдання батьків — навчити дитину трудитися, додержувати правил особистої гігієни, розвивати швидкість і вправність рухів, виховати звичку до спілкування з іншими дітьми. Щоб дитині було цікаво й легко вчитися, треба якнайповніше використати з метою підготовки до школи дитячі ігри, прогулянки, читання книжок, привчати до самостійності, виробляти у неї уміння і навички.

Слід зазначити, що у всіх обстежених нами сім'ях хороші житлово-побутові умови (ізольовані квартири з усіма комунальними послугами). Однак тільки дві третини дошкільнят мають ігрові куточки, решта граються, де прийдеться.

Проведене нами дослідження показало, що для всебічного розвитку дітей, які виховуються вдома, є всі можливості. А недоліки, про які йшлося в цій статті, зумовлені не обізнаністю батьків з дошкільною педагогікою і медичними рекомендаціями або неувагою до цих питань. Тому треба всіляко посилити пропаганду педагогічних і медичних знань серед батьків, допомогти їм усвідомити значення правильного режиму дня для зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку дитини.