

ДӘРІС

Мектепке дейінгі мекемелеріндегі оқу-тәрбиелеу процессінің гигиеналық негіздері. Мектептерде гигиеналық оқыту және тәрбиелеу. Күн тәртібінің физиологиялық негіздері.

Құрастырған: доц.Ш.М.Токешева

Семей 2015

ДӘРІС ЖОСПАРЫ

1. Мектепке дейінгі мекемелеріндегі оқу-тәрбиелеу процессінің гигиеналық негіздері.
2. Балалардың мектептегі оқуға функционалдық дайындығының гигиеналық аспектілері. 6-жасар балаларды оқытуды ұйымдастырудың гигиеналық принциптері.
3. Мектептегі оқу процессінің гигиеналық негіздері.
4. Қажу, оның физиологиялық маңызы. Шамадан тыс қажу.
5. Күн тәртібінің физиологиялық негіздері.

1. Мектепке дейінгі мекемелеріндегі оқу-тәрбиелеу процессінің гигиеналық негіздері.

- **Мектепке дейінгі тәрбиелеу мен оқыту объектілерінде, дайындық және «ересектер» топтарының күн тәртібінде ұйымдасқан сабақтар оқыту сипатына ие болады және күн сайын жүргізіледі.**
- **Балаларды оқыту белгілі бағдарлама бойынша, жас кезеңіндегі мүмкіншіліктеріне байланысты күрделеніп іске асырылады.**
- **МДМ-де балаларды оқытып, тәрбиелеу бағдарламасы бойынша балалардың морфо-функционалдық ерекшелігіне сәйкес сабақтар ұйымдастырылуы тиіс.**
- **МДМ-де сабақ оқытудың мақсаты – балалардың ақыл-ойын дамыту және оларды мектепте оқуға дайындау болып табылады.**

- **Сабақтар 1 қыркүйектен 1 маусымға дейін сенбіден басқа 5 күн бойы, жас кезеңіндегі мүмкіншіліктеріне байланысты күрделендіре отырып, аптасына 10-нан 19 сабаққа дейін жүргізіледі.**
- **Ерте жастағы балаларды тәрбелеу мен оқыту негізінде әр баламен жеке жұмыс процесі бойынша іске асырылады.**
- **3 жастағы балалармен ойындар мен оқу сабақтары шағын топтармен жүргізіледі, ал 3 жастан кейінгі - топтармен (топтың қолайлы саны - 15 балалар).**

- **Сабақтардың ұзақтығы мен саны жас топтарына және сабақтардың қиындық дәрежесіне байланысты:**
 - кіші топтарда – 10-15 минутқа дейін
 - орташа топтарда – 20-25 минутқа дейін
 - ересектер және дайындық топтарында – 30-35 минутқа дейін.
- **Сабақтардың арасында 10-15 минуттік үзілістер болуы керек.**

Тәрбиелеу бағдарламасы бойынша, сабақтар 8 тарау бойынша өткізіледі:

1. Сөйлеудің дамуы мен айналадағымен
таныстыру
2. Ойыншықтар мен құрылыс материалдарымен
дидактикалық ойындар
3. Қимыл- қозғалыстың дамуы
4. Музыкалық сабақтар
5. Сурет салу, жабыстыру ісі
6. Математика (қарапайым ұсыныстар)
7. Құрастыру ісі
8. Қимыл – қозғалыс ойындар және спорттық
ойын-сауықтар



МДМ-де оқу процессінің ұйымдастыру ерекшеліктері

- **Оқытудың ойындық әдістерді пайдалану**
- **Оқытуда көрнекті оқу құралдарын максималды пайдалану**
- **Сабақ бағдарламасын құрастыру кезінде, жыл, апта, күн аралығында оқу жүктемесін біркелкі бөлуді жоспарлау нұсқалады;**
- **оқу аптаның басы мен аяғында құрамы және қиындығы бойынша біршама жеңіл бағдарламалы сабақ қойған дұрыс.**
- **Барлық топтарда үй тапсырмасы берілмейді.**

-
- **Шамадан тыс қажудың алдын алу үшін, сабақтардың ортасында 2-3 мин. денешынықтыру үзілістер жүргізілуі керек.**
 - **Сабақ арасындағы үзілістер көңіл-күйді сергітіп, қатты қажудың алдын алатын қимыл-қозғалыс компоненттерімен қанықтырылған болуы керек.**

Сабақ кестесін құрастырғанда, қиын, жеңіл және динамикалық сабақтарды кезектесуі қажет

- **Қиын сабақтар: математика, тілді дамытуға арналған сабақтар, айналадағымен таныстыру, сауатты болу үшін оқу.**
- **Тым жеңіл сабақтар: сурет салу, аппликация жасау, жабыстыру мен құрастыру ісі.**
- **Динамикалық сабақтар – денешынықтыру.**



-
- **Іс әрекетінің түрлерінің кезектесуі қажет, бірталай ой және қайрат күштену талап ететін сабақтардан, ойындардан, қозғалмайтын жағдайда болғаннан кейін, балаларға қимыл - қозғалыс іс әрекеті қажет.**

САБАҚ ҚҰРЫЛЫМЫ

- **Кіріспе бөлім - 2 минут**
- **Негізгі бөлім – 10 –15 минут кіші және орташа топтарда,
15 - 20 минут ересектер топта.**
- **Қорытынды бөлім - 3-5 минут.**

2.Балалардың мектептегі оқуға функционалдық дайындығының гигиеналық аспектілері.

- **Мектепке бару – мектепке баратын баланың денсаулығына белгілі талаптар қоятын, бала өмірінің ең маңызды кезеңі. Мектепте оқу баланың денсаулық жағдайын төмендетпей, керісінше баланың жан-жақты дамып, жетілуіне қолайлы әсер етуі керек.**
- **Баланың оқу үлгерімінің жақсы болуы, оқу жүктемесіне дағдылануы және қызмет қабілетінің қарқыны оның организмінің функционалдық дайындығына байланысты болады.**

- **Оқу жылының басында мектепке дейінгі мекемелерінде дайындық топтарында балалардың функционалдық дайындағын анықтайды.**
- **Бұл жұмыс екі кезеңмен жүргізіледі және мектеп жасына дейінгі балаларға салауаттандыру шараларын жүргізумен қатар, олардың қажетті функцияларын түзетуді қарастырады.**

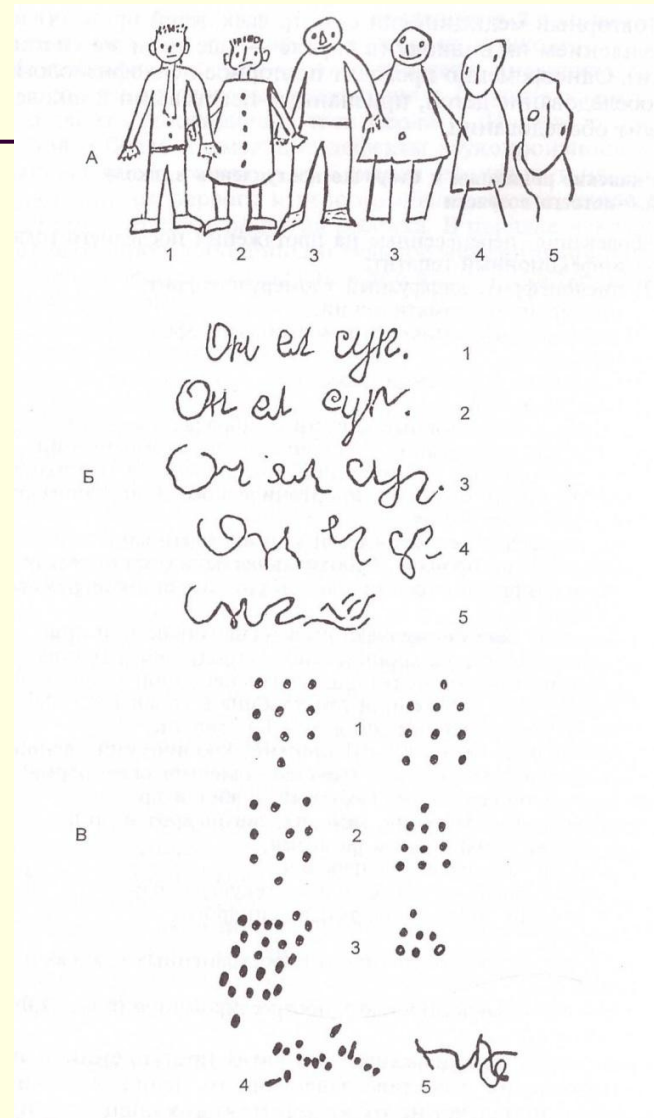
-
- **Бірінші тексеру оқуға баратын жылдың алдында қазан-қараша айларында жүргізіледі.**
 - **Тексеру бала бақшада немесе балалар емханасында (ұйымдастырылмаған балалар үшін) педиатр, отоларинголог, офтальмолог, психоневролог, хирург-ортопед және тіс дәрігерінің қатысуымен орындалады.**

Балалардың мектепте оқуға дайындық дәрежесі екі белгі бойынша анықталады: медициналық және психофизиологиялық.

Медициналық белгілер:

- 1. биологиялық даму дәрежесі**
- 2. тексеру кезіндегі денсаулық жағдайы**
- 3. өткен жылғы жедел аурушандық.**

- Психофизиологиялық белгілер мектепке дейінгі мекемелердің медициналық дәрігері немесе балалар емханасының дәрігерінің тексеруі арқылы анықталады және 1) үш тапсырмадан: адамның суретін салу, қысқа бір сөйлемді суретке ұқсатып көшіру, бір топ нүктелерді орналасуы бойынша көшіруден тұратын Керн-Иразека тестін орындау нәтижесіне байланысты, 2) дыбыс жүйесінің сапасын (сөйлеу, тілдегі дефект) анықтауды және 3) монометрлік “дөңгелекті кесу” сынамасын орындауды қамтиды.



- Бірінші терең тексеруден кейін денсаулық жағдайында ауытқулары бар балаларға емдеу және алдын-алу шараларының кешені тағайындалады.
- Тіл дамуындағы кемшіліктерді жоюмен логопед, моторикадағы кемшіліктерді түзетумен (сурет салу, жазу) тәрбиеші немесе ата-аналары айналасады.

- Мектепке баратын жылы балаларды қайтадан тексеру баланың “мектептік жетілуі” туралы сұрақты толық шешеді.
- Биологиялық дамуы жағынан артта қалған балалар, яғни өте аласа бойлы (аймақтық стандарттар бойынша М-1δ төмен), соңғы жылы бой қосылуы 4 см-ден кем, тұрақты тістері шықпаған балалардың мектепке баруы 1 жылға шегеріледі.
- Мектепке барудың шегерудің негізгі ретінде алынатын аурушандықтың (көрсетілген аурулармен балалар ауырып жүрсе немесе мектепке түсер жылы ауырып, жазылған болса мектепке баруы 1 жылға шегеріледі тізімі жасалған. Олар: пиелонефрит, туберкулез, жұқпалы гепатит, менингит, ревматизм, жоғарғы тыныс жолдарының жедел аурулары (4 рет және одан да көп ауырғандар), қан аурулары және т.б.

Неготовыми к обучению считаются дети:

- **имеющие отклонения в состоянии здоровья, указанные в перечне медицинских рекомендаций к отсрочке поступления в школу детей 6-летнего возраста;**
- **отстающие в биологическом развитии;**
- **выполняющие тест Керна — Иразека с оценкой 9 и более баллов;**
- **имеющие дефекты звукопроизношения.**
- **Дыбыс қолдануында кемшілігі бар және Керн-Иразека тесттерін 9 баллдан жоғары орындаған балалардың мектепке баруы 1 жылға шегеріледі.**

Алты жастағы балаларды оқытуда оқу-тәрбие процессінің ерекшеліктері

- **Оқу жылы 32 аптадан артық болмауы керек.**
- **Барлық сабақтар тек бірінші кезекте ұйымдастырылады.**
- **Шекті апталық оқу жүктемесі – 20сағаттан, бір күндік оқу жүктемесі – 35 минуттік 4 сабақтан артық болмауы керек.**
- **Сабақтардың ортасында денешынықтыру үзілістер жүргізілуі керек.**
- **Үзілістің ұзақтығы – 15-20мин кем болмауы керек**
- **Үшінші тоқсанның ортасында, қосымша бір апталық демалыс беріледі.**

3. Мектептегі оқу процессінің гигиеналық негіздері.

«Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидаларына сәйкес

- **Жалпы білім беретін ұйымдардағы сабақтың ұзақтығы 45 минуттан аспауы тиіс.**
- **Бірінші сыныптарда бірте-бірте оқу жүктемесін арттыра отырып, оқу сабақтарының «сатылы» режимін пайдаланады:**
 - **қыркүйекте 35 минуттан 3 сабақ;**
 - **екінші тоқсаннан бастап әрқайсысы 35 минуттан 4 сабақ;**
 - **екінші жартыжылдықтан бастап сабақтар 45 минуттан жоспарланады.**
- **Бірінші сынып оқушылары үшін бір жыл ішінде қосымша бір апталық демалыстар болуы тиіс.**

«Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидаларына сәйкес

Оқу аптасының ұзақтығына қарамастан, оқушылардың негізгі (инвариантты) оқу жүктемесі бастауыш мектепте кемінде бес сабақты және негізгі мектепте кемінде алты сабақты құрайды.

- **Оқу процесін ұйымдастыруды балалар мен жасөспірімдердің қызмет қабілетінің өзгеруінің физиологиялық принциптерін ескере отырып жасау қажет.**
- **Сабақ кестесін қарастыру кезінде, оқу күні және апта бойы оқушылардың физиологиялық функциялардың және жұмыс қабілеттінің өзгеруі, пәндердің қиындылығы, сонымен қатар сабақ бойы статикалық және динамикалық компоненттерінің басым болуы есепке алыну қажет.**

- **Мектептегі оқу сабақтары әрбір сыныпқа арналып жасалған сабақ кестелеріне сәйкес жүргізіледі.**
- **Оқушылардың қызмет қабілетінің дұрыс болуы, негізінен, гигиеналық тұрғыдан дұрыс жасалған сабақ кестесіне байланысты болады.**
- **Бірақ, сабақ кестесін құрастыруда негізге алынатын мектептегі пәндердің қиындық дәрежесі, оларды өзгерте салуға немесе қатал регламент жасауға келе бермейтін, көптеген нақты факторлаға байланысты болып келетіндіктен сабақ кестесін дұрыс жасау оңай емес.**

- **Сабақ кестесін жасауға қойылатын негізгі гигиеналық талаптар:**
- **Әртүрлі іс-әрекеттерді алмастырып отыру;**
- **Оқу пәндерін күнделікті және апталық қызмет қабілетіне сәйкес бөлу;**
- **Оқу үрдісін қалыптастырған кезде, міндетті түрде оқушылардың әртүрлі іс-әрекеттері мен демалыстарын рационалды кезектестіруді және қызмет қабілетінің қалыпына келуінің классикалық қисық сызығын (сурет) ескеру қажет.**

Күнделікті және апталық жұмысқа қабілеттілігінің динамикасы

A — жұмыс өнімділігі;

I — бейімделу кезеңі;

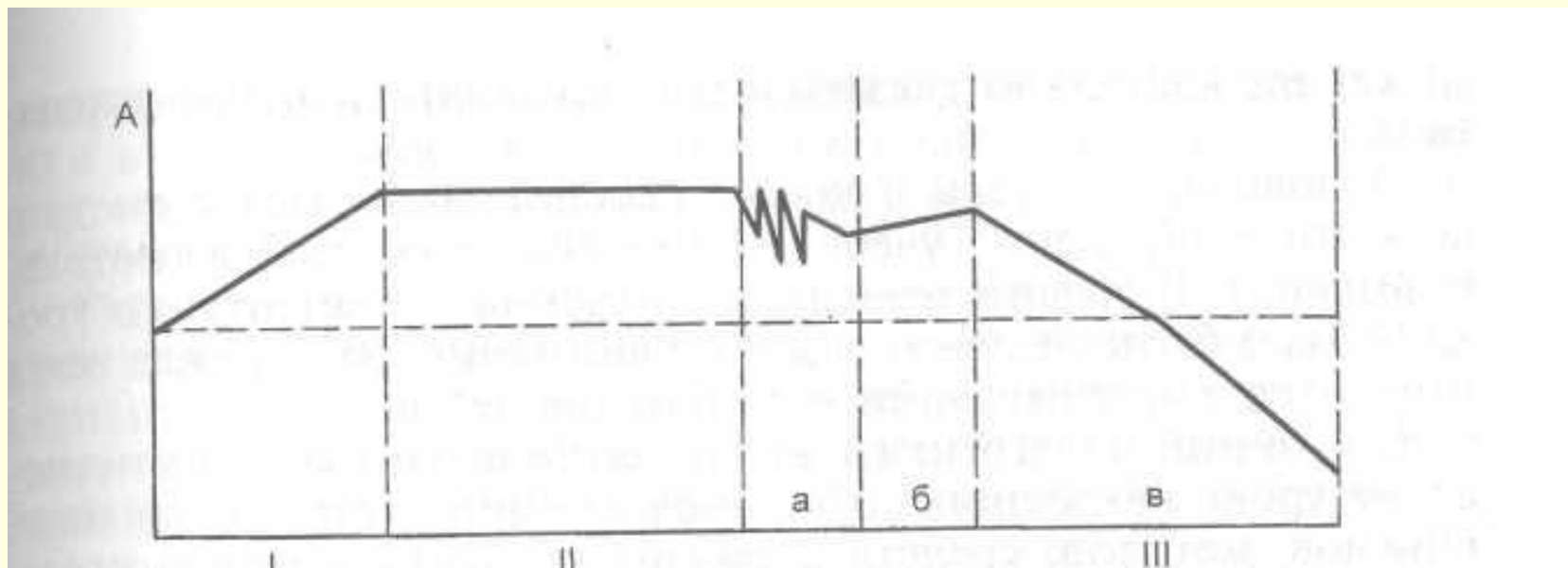
II — жоғары жұмысқа қабілеттілік, өнімділік кезеңі;

III — жұмысқа қабілеттіліктің төмендеу кезеңі;

а — толық емес компенсация зонасы,

б - соңғы серпіліс зонасы

в - прогрессивті төмендеу зонасы



- **Әрбір аптаның, әрбір тоқсанның және әрбір жылдың басында сабақ жүктемесі жеңіл болу керек.**
- **Оқу жүктемесінің ең үлкен көлемі, көрсетілген циклдардың (сабақтың, күннің, аптаның, тоқсанның, жылдың) ортасына сәйкес келіп, қызмет қабілеті төмендейтін кезеңдерде оқу жүктемесін жеңілдету қажет.**
- **Қиын сабақтарды сабақ кестесінде екінші немесе үшінші сабақтарға қойған дұрыс.**
- **Екі немесе үш қиын сабақтарды (мысалы, математика, физика, шет тілі) қатарынан және қосарланған сабақтарды қойған ұсынылмайды.**

Оқу пәндері, іс-әрекеттің қиындығының сипатына, бірінші және екінші сигналдық жүйеге түсетін жүктемелердің дәрежесіне және осы жүктемелердің статикалық және динамикалық компоненттерінің қатынасына байланысты әртүрлі болып келеді.

Оқу күнінің басында, оқушылардың қызмет қабілеті жоғары болып тұрған кезде, негізінен екінші сигналдық жүйеге жүктеме түсіретін (әдебиет, математика, шет тілдері т.б.), яғни, сөзбен айтуға, ойлануға арналған сабақтарды қойған дұрыс.

■ Оқу күнінің соңына қарай, яғни, жұмыс өнімділігі азайған кезде сабақ кестелеріне нақты заттар, образдар арқылы, яғни ауызша айтқаннан көрі жеңілірек қабылданатын (сурет салу, сызу, бастауыш сыныптарда аппликация, жапсыру т.б.) сабақтар қойылғаны дұрыс.

■ Үлкен ақыл-ой жүктемесін, есте сақтау мен санауды қажет ететін қиын сабақтарды дағдылану қалыптасатын бірінші сабақтарға және қажу басталатын соңғы сабақтарға қоюға болмайды.

- **Сабақтардың бәрі шартты түрде 3 бөлікке (кіріспе, негізгі, қорытынды) бөлінетін құрылымның стандарттық үлгісіне сәйкес ұйымдастырылуы керек.**
- **Сабақтың кіріспе бөлімі ұйымдастыру шараларына және сабақты сұрауға арналады, негізгі бөлім - жаңа материалдарды талдауға, ал қорытынды бөлімі қажетті жаттығуларға, сабақты аяқтауға арналады.**

«Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидаларына сәйкес

- **Апта ішіндегі жоғары сынып оқушыларына арналған оқу жүктемесі сейсенбі және (немесе) сәрсенбі күндеріне оның барынша көп көлемі келетіндей; кіші және орта сынып оқушылары үшін сейсенбі мен бейсенбіге келетіндей бөледі. Осы күндері сабақ кестесіне ең қиын немесе орташа және жеңіл пәндерді қояды және қалған күндерге қарағанда пәндердің саны да көбірек болады. Сәрсенбіде кіші және орта сынып оқушылары үшін жеңілдетілген күн көзделеді. Бір күн ішіндегі баллдың ең аз саны дүйсенбі және сенбі күндеріне келуі тиіс.**

«Білім беру объектілеріне қойылатын санитариялық-эпидемиологиялық талаптар» санитариялық қағидаларына сәйкес

- **Бастауыш мектепте қосарланған сабақтарды өткізуге жол берілмейді.**
- **5 – 9-сынып оқушылары үшін қосарланған сабақтар тек зертханалық, бақылау жұмыстарын, еңбек сабақтарын, мақсатты (шаңғы тебу, жүзу) дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін жол беріледі.**
- **10 – 11(12)-сыныптарда қосарланған сабақтарды негізгі және салалық пәндер бойынша өткізуге жол беріледі.**

ҮЗІЛІСТЕР

- **Жалпы білім беретін мектептерде сабақ арасында ұзақтығы 10 минуттан кем емес үзілістер беріледі.**
- **2-3-ші сабақтан соң 30 минуттық бір үлкен үзіліс немесе мұндай үлкен үзілістің орнына 2 және 3 сабақтан соң 20 минуттан 2 үзіліс беріледі.**
- **Сабақ арасындағы үзілістер балалардың іс-әрекетінің түрін өзгертуге, яғни организмді қимыл-қозғалыстар арқылы сергітуге арналса ғана өзінің міндетін орындайды. Оқушылардың қызмет қабілетін жылдамырақ қалыпына келтіретін ең жақсы демалыс-жақсы көңіл-күймен таза ауада жасалатын қимыл-қозғалысты ойындар.**
- **Мұндай үзілістерді жыл мезгіліне қарамастан ашық ауада өткізу, балалар организмнің шынығуына ықпал етеді, олардың жоғарғы жүйке жүйесінің қызметін жақсартып, оқу жылындағы, тоқсандағы, аптадағы, оқу күндеріндегі оқу жүктемесінен болатын қажудың дамуын төмендетеді (болғызбайды).**

4.Қажу, оның физиологиялық маңызы. Шамадан тыс қажу.

- Ис-әрекеттің кез-келген түрінің, ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін уақытша азайтуға яғни қажуға әкеліп соғуы, оның заңды нәтижесі болып есептелінеді.**
- Бұл жағдай қайтымды және жұмысты тоқтату, жоғалған қызмет қабілетін қайтадан қалпына келтіреді.**
- Қажу - жеке процесс емес, ол орталық жүйке жүйесінің біршама өзгеруінің салдары.**
- Ми қыртысының барлық жұмысы, бір-бірімен блгілі бір қатынаста болатын екі процеске-тежелу және тежелуге негізделген. Егер олардың арасындағы тепе-теңдік бұзылса қажу пайда болады.**

ҚАЖУДЫҢ БЕЛГІЛЕРІ

- **еңбек өнімділігінің төмендеуі (қателер мен дұрыс емес жауаптардың артуы, тапсырмаларды орындау уақыты ұзаруы);**
- **ішкі тежелудің әлсіреуі (қимыл-қозғалыс мазасыздану, жиі істен көңілі бөлінуі (отвлечения), назардың алаңғасарлығы);**
- **физиологиялық функцияның реттелуінің төмендеуі (жүрек ырғағының және қимыл-қозғалыс координацияның бұзылуы;**
- **шаршау сезімінің басталуы**

- **Қажу ағзаның табиғи реакциясы және ол ағзаға ешқандай қауіп-қатер тұғызбайды.**
- **Демалыстан соң немесе ұйқыдан соң ағзаның барлық қызметі бұрынғы калпына келеді.**
- **Егер ағзаның қызметі бұрынғы калпына келмес, онда патологиялық реакциясы-шамадан тыс қажу басталады**

ШАМАДАН ТЫС ҚАЖУ

- **бұл қажудың кумуляциялық жағдайы**
- **күнделікті демалыс кезінде белгілері жатылмайды**
- **бұл патологиялық процесс**
- **белгілері қысқа мерзімді демалыстан кейін де жоғалмайды**

Шамадан тыс қажудың бастапқы белгілері

- оқушының мінез-құлықта өзгерістер
- үлгерімнің төмендеуі
- тәбетті жоғалту
- жүйке-психикалық бұзылыстардың кейбір функционалдық ауытқулардың болуы (жылауықтық, ашушандық, жүйке тартуы және т.б.).
- вегетативті бұзылулар, әсіресе жүрек-қантамыр жүйесінің.

Шамадан тыс қажудың айқын белгілері:

- ойлық және физикалық жұмысқа қабілеттіліктің тез және ұзақ уақыт төмендеуі;
- жүйке-психикалық бұзылыстар (ұйқының бұзу, қорқыныш сезімі, истериялық);
- вегетативтік функцияның реттелуінің тұрақты өзгерістері (аритмия, вегетативті тамырлы дистония);
- организмнің қарсыластығының төмендеуі.

- **Оқу-тәрбие жұмысы өнімді және аз қажытатын болу үшін оны гигиеналық талаптарды ескеріп құрастыру керек.**
- **Гигиеналық талаптар әртүрлі қызмет түрлерінің дұрыс кезектесуін, дұрыс ұйымдастырылуын, ұзақтығының қатан сақталуын, балалардың жасы мен денсаулық жағдайын ескере отыра жалпы күн тәртібінің орындалуын қарастырады.**

5. Күн тәртібінің физиологиялық негіздері

- **Күн тәртібі – адам іс-әрекеттерінің барлық түрін және демалыс уақытын бір тәуліктің ішінде уақыт ұзақтысы бойынша дұрыс бөлініп ұйымдастыруы.**
- **Балалар мен жасөспірімдердің тәуліктік тәртібі олардың ақыл-ой және физикалық дамуын анықтайтын ең маңызды жағдайлардың бәрә болып саналады.**
- **Гигиеналық мөлшерлерге сәйкес жасалған, ұтымды күн тәртібі, ағзаның қолайсыз жағдайларға қарсы тұру мүмкіндігін жоғарылатады, қызмет қабілетін арттырады, шамадан тыс қажу пайда болуының алдын алады.**

- Күн тәртібін белгілі іс әрекеттер түрлерінің тәулік ішінде белгілі уақыттарда пайдаланып, орындалып отырудың шартты рефлексдер жүйесі ретінде қарауға болады .
- Бұл шартты рефлексдер тұрақты түрде бекітіле бастағанда , балаларда белгілі уақытта, белгілі іс-әрекетке дайындық, яғни, динамикалық стереотип қалыптасып бастайды.
- Жаңа туған балаларда шартты рефлексдер болмайды, олар өмірге келгеннен кейін, 2 апта өткен соң және тамақтану тәртібі қатал сақталғанда ғана пайда бола бастайды.
- Сыртқы тітіркендіргіштерге рефлексдер 1 жастың соңғы кезінде ғана бекітіле бастайды. Белгелі жас кезеңі аралығында (3 жасқа дейін) жүйке процесінің дұрыс алмасып тұруы қиындайды.

- **Мектеп жасына дейінгі кезеңде (3-7 жас) ішке тежелу едәуір дамиды, бірақ, сонда да әлі жетілмеген, әрі қарай дұрыс қалыптысу қажеттігі жоғары болады. Солай болғанымен, балалардың өмірінің алғашқы жылының өзінде-ақ (көбінесе 5-6 айлық кезінде) динамикалық стереотип қалыптаса бастайды, ал, ұйықтау мен сергектіктің тәуліктік ритмі 2 айдан асқан соң ғана қалыптасады.**

- **Динамикалық стереотипті барынша үзбеуге тырысу керек, өйткені ол әбден дағдыланып қалған жүйке қызметінің бұзылуына әкеліп соғады. Балалардың жүйке процесінің қозғалуының аздығынан және ішкі тежелудің әлсіздігінен бұндай өзгерістерге өте сезімтал келеді. Міндетті түрде қажет болатын кейбір жағдайларға, мысалы, оқу орнын, туған жерін ауыстыруына байланысты ескі қалыптасып қалған динамикалық стереотип бұзылуы, ғана неғұрлым жас болады, соғұрлым өте ауыр тиеді.**

- **Күн тәртібінің құрылысын негізгі 6 тәртіп уақыттарына бөлуге болады:**
- **ұйқы**
- **таза ауады болу**
- **оқу іс-әрекеті**
- **ойын**
- **өздерінің тілегіне байланысты демалыс тамақтану**
- **және жеке бас гигиенасы.**
- **Уақыт бюджеті осы компоненттерінің уақытқа байланысты ұзақтығынан тұрады.**

Ұйқы

- **Физиологиялық тұрғыдан, ұйқы дегеніміз ми қыртысының қыртыс асты құрылысы мен бірге кеңінен тежелу. Ұйқы физиологиялық жүйелердің, соның ішінде, әсіресе, ми клеткаларының қызметтерінің қайтадан қалпына келуі үшін қажет. Ұйқы қажеттілігі жас мөлшеріне қарай жекеше болады және жүйке жүйесінің қызмет қабілетінің мүмкіндігіне байланысты болып келеді.**
- **Бала ұйқыға ең көп қажеттілікті өмірінің алғашқы айында (тәуліктің 18 сағатына дайін ұйқыды болады) сезінеді. Бірақ, бұл кезеңде балаларда тәуліктік ұйқы және сергектік римдері болмайды, бұндай римдер екінші айда ғана қалыптаса бастайды.**

-
- **5 айдан 3 айға дейін – 18-18,5 сағат**
 - **3 айдан 6 айға дейін – 16,5-15,5 сағат**
 - **6 айдан 10 айға дейін – 15,5-14,5 сағат**
 - **10 айдан 1 жасқа дейін – 14,5-13,5 сағат**
 - **1 жастан 1,5 жасқа дейін – 13-12 сағат**
 - **1,5 жастан 2 жасқа дейін – 12 -12,5 сағат**
 - **5 жастан 7 жасқа дейін – 12-11,5 сағат**
 - **7 жастан 10 жасқа дейін – 11-10 сағат**
 - **11 жастан 14 жасқа дейін – 10-9 сағат**
 - **15 жастан 17 жасқа дейін – 9-8 сағат**

ТАЗА АУАДЫ БОЛУ

- **Ағзаның мүмкіндіктерін және қызмет қабілетін қайтадан қалпына келтіруге ең тиімді уақыт болып саналатын бұл тәртіп уақыты төмендегідей жағдайлардан тұрады:**
- **1,5 жасқа дейінгі балаларға таза ауада болу күндізгі ұйқы есебінде болады; 2-3 жасар балаларды таза ауада 3 рет шығару керек (2 рет мектеп жасына дейінге мекемелерде, 1 рет үйде ұйықтар алдында); 7 жасар балалар үшін таза ауада болудың жалпы уақыты 4,5-5,0 сағаттан кем болмауы керек; бастауыш сынып оқушылары үшін 2,5 сағаттан кем болмауы керек.**

Оқу іс әрекеті

- **Күн тәртібінің бұл бөлімі екі көріністен тұрады: мектепте сабақ оқу және үйде үйге берілген тапсырманы орындау.**
- **Жас мөлшеріне байланысты сабақ жүктемесі сапасы бойынша да, уақыт жағынан да ұлғайтылады.**

Жасөспірімдердің жасына байланысты ойындар мен демалыстар

Күн тәртібінің бұл бөлімінің негізге мақсаты – көңіл күй нашарлауынан пайда болған балалардағы қолайсыз өзгерістерді жою үшін, көңіл күй дұрыстыған қалыптастыру.

Тамақтану және жеке бас гигиенасы

Гигиена және мәдениет дағдыларын қалыптастыруға арналған күн тәртібінің міндетті түрдегі бір бөлігі. Тыныш жағдайда өткізілу керек және іс әрекеттін бұл түрінің ұзақтығын жасанды түрде ұлғайтып жіберуге болмайды.