



Режим дня школьника

Ваш ребёнок — школьник. Это его детская «работа», и не менее, а может и более напряжённая, чем у взрослых. Правильный распорядок дня, учёт индивидуальных особенностей ребёнка, следование режиму — вот залог его хорошего самочувствия и успеваемости. Как правильно составить режим дня для ребёнка-школьника?

Что же такое «правильный» режим дня?

Если в течение нескольких недель или постоянно ребёнок чувствует себя бодрым, здоровым, он любознателен и весел, с удовольствием посещает занятия, занимается спортом, гуляет, общается со сверстниками, то можно считать, что распорядок дня составлен правильно. Если же вы стали замечать, что ребёнок стал вялым, пассивным, постоянно капризничает, не хочет ходить в школу, на уроках отвлекается, а жалобы на то или иное недомогание становятся всё чаще и чаще к концу недели, не спешите бежать к врачу и не ругайте малыша. Посмотрите на его режим. Не слишком ли рано он встаёт? Не слишком ли поздно он ложится? Так можно ли сделать, чтобы ребёнок и не уставал, и разносторонне развивался, всё успевал и чувствовал себя хорошо? Конечно можно, если научиться управлять своим временем. Только нужно родителям усвоить некоторые правила и привить их своим детям.

Правило первое, и самое основное. Чётко и неотступно следовать заведённому распорядку дня

Правило второе. Не менее 2–3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости от погоды.

Правило третье. Не всё свободное время дома надо проводить за выполнением школьных заданий

Правило четвёртое. Не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.

Правило пятое. Выходные только для отдыха!

Правило шестое, и самое главное. Ориентируйтесь только на индивидуальные особенности вашего ребёнка. Не заставляйте ребёнка делать что-то насильно. Отвлеките его игрой или другим делом, а потом вместе с ним продолжите. Скорее всего, с мамой или папой малыш уже сделает то задание, на которое раньше даже не хотел смотреть.

Вот и все правила. Их немного, но если их придерживаться, режим вашего ребёнка станет наиболее рациональным. Режим дня школьника строится с учётом возрастных особенностей.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности, с точным временем подъёма и отхода ко сну.
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определённую продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Сон

В младшем школьном возрасте очень важно следить за соблюдением режима сна. Составляя распорядок для своего ребёнка, необходимо точно знать, сколько времени ему нужно на сон, чтобы чувствовать себя отдохнувшим.

Для младшего школьника ночной сон должен быть не менее 9–11 часов.

Возвращаясь из школы, ребёнок должен отдохнуть: поиграть, но не смотреть телевизор.

Также необходимы и перерывы во время работы (как в школе — перемены), работать без отдыха ребёнок может недолго, от 8 до 15 минут, смотря, каким видом деятельности он занимается. При этом непрерывное чтение у первоклассника не должно превышать 8–10 минут. После этого ему необходимо расслабление, переключение внимания, лучше всего физкультминутка, а также упражнение для кистей и пальцев рук.

В выходные дни

В выходные, как и в будни, не следует смотреть телевизор больше 40, в крайнем случае, 60 минут. Ритмическая световая стимуляция, поступающая с экрана телевизора, неблагоприятно действует на мозг ребёнка, дезорганизует его деятельность. В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьёй. В выходные ребёнок должен нагуляться, выспаться, одним словом — отдохнуть. Постарайтесь, чтобы он не выбивался из привычного ритма жизни, не нарушайте обычного режима дня. Тогда к началу новой рабочей недели ребёнок будет готов полноценно учиться дальше.

Запомните: правильный организованный режим дня- залог здорового, успешного будущего ребёнка.