Режим дня школьника

Режим дня особенно важен для школьников. Правильное чередование разных видов деятельности, достаточный сон, регулярный отдых на свежем отдыхе – все это способствует нормальному развитию нервной системы, обеспечивает ребенку хорошую работоспособность.

Советы:

1. Достаточный ночной сон, определенное время укладывания;
2. Регулярное питание ребенка – 3-4 раза в день;
3. Отвести определенное время для приготовления уроков;
4. Выделить время для прогулки, творчества, помощи по дому и непременно около часа свободного времени, которым ребенок может распоряжаться по своему усмотрению.

Примерный режим дня школьника:

7:00 – Подъем
7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели
7:30-7:50 – Завтрак
7:50 – 8:10 – Дорога в школу
8:20 – 13:30 – Занятия в школе
13:40 – 13:00 – Дорога из школы
13: 00 – 13:30 – Обед
13:30 – 14:30 – Послеобеденный отдых

14:30 – 16:00 – Прогулка, подвижные игры на улице
17:30 – 19:00 – Прогулка
19:00 – 20:30 – Ужин и свободное время
20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.
21:00 – Спокойной ночи!

Конечно, многие дети предпочитают ложиться спать позже, и родители часто разрешают это. Если ребенку достаточно 8 часов ночного сна или он привык еще спать днем, то вполне можно уложить ребенка спать и в 22 часа, но в этом случае проследите, чтобы время перед сном проходило в спокойных занятиях. Это могут быть настольные игры, конструирование, вышивание, чтение.

Перед сном комнату нужно проветрить. В спальне желательно поддерживать температуру воздуха около 17 – 19 градусов, конечно, если это не доставляет ребенку дискомфорта.
Правильно организованный распорядок дня и режим сна гарантируют высокую работоспособность!