«Режим дня школьника. Каким он должен быть?»

Нужен ребенку распорядок дня или не нужен – мы не обсуждаем. Это аксиома. Об этом же – слова Сухомлинского, вынесенные мною в эпиграф беседы.   
«Легко тому, кто не заставляет себя делать то, что надо». Как же вы, родители, должны организовать жизнь ребенка, чтобы ему было легче выполнять свои обязанности, чтобы детский неокрепший организм не надорвался от серьезных нагрузок, в том числе и школьных?   
Для начала – предлагаю несколько ситуаций-зарисовок.   
Утро. Полчаса идет процесс пробуждения ребенка. Наконец, полусонного, его можно увидеть на кухне. «Я есть не буду!» – сопротивляется школьник маминым просьбам принять пищу и отправляется в комнату собираться в школу (с вечера не собран портфель и не приготовлена одежда).   
…Вскоре в квартире стало тихо. Школьник наконец отправился в школу.  
Полдень. Вы на работе. Из головы не выходят мысли: «Где ребенок сейчас? Что поел или не поел вообще? Уроки делает или придется штурмовать науку вечером всей семьей?»  
Вечер. – А ну-ка покажи, как ты сделал уроки? – спрашивает отец. – Так, что-то плохо написал… все уроки сделал?   
– Еще стихотворение осталось выучить.   
– Когда же ты будешь учить?   
– Сейчас, – отвечает сын, – досмотрю фильм и пойду учить.   
В девять вечера ребенок приступает к стихотворению.   
В десять – родители раздраженно выслушивают декламации сына. Пол-одиннадцатого. Уроки готовы. Сын отправился спать. Настроение родителей испорчено.   
Учитель. Конечно, предложенные «картинки» носят негативную окраску. Так не должно быть, но, вероятно, некоторые моменты могли показаться вам знакомыми. Что же должны знать родители о режиме дня? Думаю, в первую очередь они должны быть ознакомлены с рекомендациями медиков.   
Выступление врача-педиатра (примерные тезисы выступления).  
Человек является частью природы, потому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Режим дня является определенным отражением необходимых организму правильных физиологических процессов. При соблюдении режима дня у школьников образуются условные рефлексы на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.  
В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности: чередование труда и отдыха.   
Ваши дети только начинают свой школьный путь. Поэтому от вас, родителей, зависит, насколько здоровым и успешным придет ваш ребенок к финишу этой дистанции, с чем войдет во взрослую жизнь. Считаю очень важным ознакомить вас с примерными схемами организации жизни школьника.   
Родителям раздаются заранее приготовленные бланки с таблицами. Учитель может также ознакомить родителей лишь с данными для какого-то конкретного возраста.  
  
Одна из проблем организации режима школьника в семье – согласование его с режимом взрослых. Школьник должен спать дольше, чем взрослые, и ложиться спать раньше, чем они. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима. Школьник должен постепенно привыкать к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня.   
Еще хочется обратить особое внимание на организацию воскресенья.   
Воскресенье должно быть днем полного отдыха, в этот день – никаких уроков! Домашние учебные задания (их все-таки задают на выходные) лучше приготовить в субботу после обеда. Выходной день следует предоставить любимым занятиям и развлечениям.   
Учитель. «Кто будет расти без дисциплины, состарится без добродетелей», – утверждал Я. А. Коменский. Какая же существует связь между режимом дня и нравственными качествами, душевным состоянием. Думается, пора прислушаться к психологу.   
Выступление психолога (примерные  тезисы выступления).  
Если ребенок с раннего возраста приучен к организованности и порядку, к систематическому труду, то постепенно это становится его внутренней потребностью, чертой характера.   
История знает примеры кажущейся невероятной работоспособности. Но не всегда это объяснялось какими-то сверхъестественными особенностями человека. Все авторы выдающихся достижений были замечательными организаторами своей работы, своего режима дня. А потому – прислушайтесь к советам психологов.   
  
Совет 1. Самое сложное и трудное для ребенка время в течение дня – это утро. Утром ребенок требует особенного внимания. Между той избыточной теплотой, которую ребенок ощущал в сладком сне, и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Весь ритм деловых утренних часов должен способствовать размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на которого накричали утром, не в состоянии высидеть спокойно пять-шесть уроков. Кроме того это обязательно скажется на общении с товарищами, учителем.   
  
Совет 2. Вечер – всегда раздумья о завтрашнем дне. Сделайте максимально возможное, чтобы завтрашнее утро было свершением счастливых событий. Несколько правил, касающихся организации вечера:   
1) нельзя острые этические разговоры переносить на самое позднее время. Постарайтесь их закончить к семи-восьми вечера. За два последних часа перед сном ребенок должен успокоиться. Важно научить его готовиться к завтрашнему дню. И здесь нет мелочей. Пусть он соберет книги, тетради, приготовит карандаши, ручки. Просмотрит одежду и, если надо, пришьет пуговицу или выгладит брюки. И наконец, самое серьезное – лечь вовремя спать.   
2) Важно и помочь ребенку не допустить перевозбуждения. И тысячи «нельзя» должны сработать в вашем педагогическом общении. Ни в коем случае не смотреть вечером фильмы детективного плана с убийствами и расследованиями.   
3) Ни в коем случае нельзя перед сном пить кофе или есть острые блюда, играть в шумные игры или рассказывать ребенку жуткие истории, страшные сказки.   
4) Если в вашей семье назрел конфликт и вам надо его разрешить между собой, подождите, когда ребенок уснет. Если у вас гости, постарайтесь ребенка вовремя уложить спать.   
И, самое главное, – прикоснитесь к ребенку, не стесняйтесь, не бойтесь вырастить из него неженку. В его жизни и так много ситуаций, где нужно самоутвердиться, побороть свой страх, преодолеть себя. А сейчас он дома, в своей семье… Пусть он уснет с мыслями: «Как я люблю свою мамочку за то, что она понимает меня… Я завтра обязательно постараюсь доказать ей, на что я способен, оправдать ее доверие…»