**Организация режима дня школьника**

**(советы родителям)**

**Если спросить у Вашего ребенка: «Какой у тебя режим дня?», многие ответят: «У меня его нет». Некоторые ответят, что каждый час дня у него распланирован и листок с режимом дня висит над его рабочим столом или над его кроватью. А между тем режим дня имеет каждый ребенок, только у одних он правильный, у других – нет.**

**Правильно организованный режим дня — одна из основных составляющих здорового образа жизни. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления. Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний. У подростков, не соблюдающих режим дня, наблюдается отставание в умственном и физическом развитии.**

**Совсем не обязательно, чтобы режим дня Вашего ребенка минута в минуту укладывался в рамки режима, рекомендованного в какой-то статье или книжке.**

**Распорядок дня Вашего ребенка строится так, как это удобно и лучше для Вашего ребенка. Важно, чтобы за свой день ребенок успел все, что надо сделать: и не спеша позавтракать, вовремя прийти в школу, и погулять, и сделать уроки, и, конечно, хорошо выспаться, так как недосыпание приводит к быстрому переутомлению, при котором невозможно успешное обучение.**

**Конечно, самый значимый вопрос «Когда ребенку садится за уроки?». Вопрос этот не простой. Ведь как часто получается, многие школьники после школы долго «раскачиваются»: обед длится часами, плавно перетекая в ужин, при этом ребенок играет в компьютерные игры, смотрит телевизор, разговаривает по телефону. Так же неограниченно бывает и прогулка, которая заканчивается лишь по Вашему требованию. Мозг ребенка к этому моменту утомлен, запоминается все с трудом.**

**Вы понимаете, что нельзя идти в школу с невыученными уроками, и заставляете ребенка выполнять домашнее задание. Но в этом случае все против Вашего ребенка: он утомлен, его все отвлекает, а кроме того, мысль, что надо спешить, уже поздно, а он не успевает, огорчает и его и от этого работоспособность ребенка еще более ухудшается. Ребенок делает усилия, заставляет себя читать один тот же текст по нескольку раз, а результат ничтожен.**

**А если такой распорядок у вашего ребенка ежедневно, то изо дня в день увеличивается усталость, ухудшается настроение, а успехов в школе все меньше и меньше.**

**В этой таблице приведены гигиенические нормативы продолжительности основных видов деятельности школьников в сутки  (в астрономических часах).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Домашнее задание** | **Прогулка** | **Внеклассные и внешкольные занятия** | **Просмотртелепередач** | **Ночной сон** |
| **I** | **До 1 часа (со II полугодия)** | **4 часа** | **0,5-1 час** | **0,5 часа** | **11,0-10,5 часов** |
| **II** | **До 1,5 часов** | **3,5 часа** | **1-2 часа** | **1 час** | **11,0-10,5 часов** |
| **III** | **до 2 часов** | **3,5 часа** | **1-2 часа** | **1,5 часа** | **11,0-10,5 часов** |
| **IV** | **до 2 часов** | **3,5 часа** | **1-2 часа** | **1,5 часа** | **10,5 часов** |
| **V** | **до 2,5 часов** | **3 часа** | **1-2 часа** | **1,5 часа** | **10,5 часов** |
| **VI** | **до 2,5 часов** | **2,5 часа** | **1-2 часа** | **1,5 часа** | **10,0 часов** |
| **VII** | **до 3 часов** | **2,5 часа** | **1-3 часа** | **2,5 часа** | **9,5 часов** |
| **VIII** | **до 3 часов** | **2,5 часа** | **1-3 часа** | **2,5 часа** | **9,5 часов** |
| **IX** | **до 4 часов** | **2,5 часа** | **1-3 часа** | **2,5 часа** | **9,0 часов** |
| **X-XI** | **до 4 часов** | **2,5 часа** | **1-3 часа** | **2,5 часа** | **9,0-8,5 часов** |

**Выделите время и вместе с Вашим ребенком критически оцените организацию режима его дня. Вместе с ребенком составьте правильный режим дня, который будет для него удобен. Для этого необходимо помнить, что все основные элементы режима выполнялись строго в одно и то же время.**

**Для правильной организации режима дня можно воспользоваться примерным распорядком дня школьника, обучающегося в первую и во вторую смену. Составлены эти распорядки с учетом изменения состояния организма в течении дня. Эти распорядки дня можно использовать как ориентир, в какое время лучше садится за уроки, идти гулять, отдыхать.**

***Примерный распорядок дня для школьников,***

***которые учатся в первую смену***

|  |  |
| --- | --- |
| **Пробуждение** | **7.00** |
| **Зарядка, туалет** | **7.00 – 7.30** |
| **Завтрак** | **7.30 – 7.50** |
| **Дорога в школу** | **7.50 – 8.20** |
| **Занятия в школе** | **8.30 – 14.30** |
| **Дорога из школы домой** | **14.30 – 15.00** |
| **Обед** | **15.00 – 15.30** |
| **Прогулка на воздухе** | **15.30 – 17.00** |
| **Приготовление домашнего задания** | **17.00 – 20.00** |
| **Ужин, свободные занятия** | **20.00 – 21.30** |
| **Приготовление ко сну** | **21.30 – 22.00** |
| **Сон** | **22.00 – 7.00** |

***Примерный распорядок дня для школьников,***

***которые учатся во вторую смену***

|  |  |
| --- | --- |
| **Пробуждение** | **7.30** |
| **Зарядка, туалет** | **7.00 – 8.00** |
| **Завтрак** | **8.00 – 8.30** |
| **Приготовление уроков** | **8.30 – 11.30** |
| **Прогулка на воздухе** | **11.30 – 12.30** |
| **Обед** | **12.30 – 13.00** |
| **Дорога в школу** | **13.00 – 13.20** |
| **Занятия в школе** | **13.30 – 18.30** |
| **Дорога из школы домой** | **18.30 – 19.00** |
| **Ужин, прогулка, свободные занятия** | **19.00 – 22.00** |
| **Приготовление ко сну** | **22.00 – 22.30** |
| **Сон** | **22.30 – 7.30** |

**Пожалуй, большие затруднения в составлении и выполнении режима дня испытывают учащиеся второй смены. Обычно это связано с тем, что они поздно засиживаются вечером, так как утром не нужно идти в школу, и, чтобы выспаться, встают, естественно, тоже поздно. Родители в это время на работе, а для ребенка начинается ленивый, неорганизованный день. А время летит быстро и, едва выучив уроки, приходится бежать в школу, чтобы не опаздывать на занятия. Сходить погулять, сделать что-то по дому не остается времени.**

**Некоторые школьники, чтобы освободить себе полдня для отдыха, стараются учить уроки вечером. Они поступают совершенно неправильно. Их учебная нагрузка распределена неверно: занятия в школе во вторую смену и подготовка уроков вечером – слишком большое напряжение для организма. А кроме того этот период самый низкой умственной работоспособности. Поэтому садиться за выполнение домашнего задания школьникам второй смены, конечно, надо с утра.**

**Привычка соблюдения режима дня не складывается сама собой, она требует наличия волевых усилий самого человека, а в раннем периоде его развития — волевых усилий родителей и других близких людей.**

**Довольно скоро новые полезные привычки Вашего ребенка заменят старые, и он почувствует, что ему стало легче учиться.**