

Режим дня школьника



Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

В основе правильно организованного режима дня школьника лежит определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей и прежде всего с учетом возрастных особенностей деятельности нервной системы.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Примерный режим дня школьника

6.40 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)

6.40-7.00 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели.

7.00 -7.20 - Завтрак

7.30 – 7.50 - Дорога в школу



8.10 - 13.15 - Занятия в школе

11.00 – Горячий завтрак в школе

13.20 - 14.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

14.00 -14.20 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)

14.20 - 15.20 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим). Исключить в это время просмотр телевизора или компьютера.

15.20 - 16.00 - Приготовление домашних заданий

16.00 - 16.15 - Полдник

16.15 - 18.00 - Приготовление домашних заданий

18.00 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе

19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)

20.30 - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды; обуви, умывание)

Ребенок должен спать около 10 часов.

Ложиться спать необходимо в 20.30 — 21.00, старшие подростки - в 22.00, самое позднее — в 22.30.

Вы можете менять занятия местами, основываясь на предпочтениях и приоритетах вашего ребенка, главное сохранять чередование отдыха и труда.

Как правильно делать уроки?

1. Не садись за уроки сразу после прихода из школы. После обеда нужно час-полтора отдохнуть и только тогда приступать к занятиям.

2.Организуя правильно рабочее место:



а) с краю стола положи аккуратно - учебники, дневник, тетради, справочные материалы;

б) приготовь канцелярские принадлежности.

3. По трудным для тебя предметам делай уроки в тот же день, когда был урок.

4. Не начинай с самого сложного. На трудное уходит порой очень много времени, что-то не удастся, пропадает желание работать дальше. Стоит начать с самого любимого, с того, что точно получится.

5. Во время выполнения домашнего задания постарайся, чтобы тебя не отвлекали: телевизор, младший братик, домашнее животное, звонки друзей и т.д.

6. Постарайся работать самостоятельно, а, если возникают вопросы, ты можешь попросить помощи у родителей.

7. Работай с перерывами. Если после 30-40 минут интенсивной работы ты начинаешь отвлекаться (устал), нужно сделать 10-минутный перерыв. Можно включить музыку и подвигаться, съесть половинку яблока или выпить сок. Попытка выполнить все задание через силу не дает эффекта.

45 минут - это продолжительность интенсивной работы без отвлечения, на которую способен взрослый человек.

8. В начале лучше сделать письменные уроки, а затем устные. Когда учишь уроки по устным предметам, сначала прочитай параграф несколько раз, обязательно два или три раза перескажи.

9. То, что непонятно - записывай, чтобы потом спросить об этом родителей или учителя.

10. Выполняя домашние задания, не засиживайся допоздна.

Правила для школьников?

Нужно

- Чаще есть рыбу, овощи, фрукты.
- Пить воду, молоко, соки, чай.
- Заниматься спортом.
- Как можно больше ходить.
- Дышать свежим воздухом.
- Спать достаточно.
- Проявлять доброжелательность.

- Чаще улыбаться.
- Любить жизнь.

Нельзя

- Переесть.
- Много есть жирной, сладкой и соленой пищи
- Смотреть часами телевизор, сидеть около компьютера.
- Сидеть дома.
- Поздно ложиться и вставать.
- Быть раздражительным.
- Терять чувство юмора.
- Унывать, сердиться, обижаться