

Организация режима дня школьника

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 несколько 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	Просмотр телепередач	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 засыпают 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.

Источники:

1. Нетопина С. А. Школьникам об учебе и отдыхе. – М.: «Просвещение», 1983.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: «Просвещение», 1997.