

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Режим дня школьника»

Ваш ребёнок — школьник. Это его детская «работа», и не менее, а может и более напряжённая, чем у взрослых.

Рациональный распорядок дня, учёт индивидуальных (физических и психических) особенностей ребёнка, следование режиму — вот залог его хорошего самочувствия и успеваемости.

Что же такое **режим дня**?

Если в течение нескольких недель или постоянно ребёнок чувствует себя бодрым, здоровым, он любознателен и весел, с удовольствием посещает занятия, занимается спортом, гуляет, общается со сверстниками, то можно считать, что распорядок дня составлен грамотно.

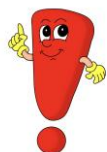
Если же вы стали замечать, что ребёнок стал вялым, пассивным, постоянно капризничает, не хочет ходить в школу, на уроках отвлекается, а жалобы на то или иное недомогание становятся всё чаще и чаще к концу недели, не спешите бежать к врачу и не ругайте малыша. Посмотрите на его режим. Не слишком ли рано он встаёт? Не слишком ли поздно он ложится? А может, придя домой, он до вечера сидит за уроками? Также он может быть перегружен дополнительными занятиями: теннис и музыка, хореография и рисование, английский язык и плавание, так.

Управление временем:

1. **Чётко и неотступно следовать заведённому распорядку дня.**
2. **Не менее 2–3 часов ребёнок должен проводить на воздухе, вне зависимости от погоды.**
3. **Свободное время дома поделить** на учебную деятельность (выполнение домашнего задания) и двигательную активность, домашние дела.
4. **Не более двух дополнительных занятий.** Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.
5. **Выходные только для отдыха!**
6. **Ориентируйтесь только на индивидуальные особенности вашего ребёнка.** Не заставляйте ребёнка делать что-то насильно. Отвлеките его игрой или другим делом, а потом вместе с ним продолжите. Скорее всего, с мамой или папой ребёнок уже сделает то задание, на которое раньше даже не хотел смотреть.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Сон определённой продолжительности (**9–11** часов), с точным временем подъёма и отхода ко сну (ложиться **не позднее 21.30**, если вставать нужно в 7).
4. Определённое время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Подготовка к выполнению домашнего задания: исключите все отвлекающие факторы для ребенка (выключите телевизор, уведомления на телефоне, игровые приставки и т.д.);
6. Определённое время для приготовления домашних заданий:
 - сделайте перерыв после возвращения ребенка со школы, затем выделите 1 час на домашние задания (1 класс);
 - делайте перерывы во время выполнения домашнего задания (гимнастика, упражнения для расслабления кистей и пальцев рук);
 - можно сделать большой перерыв на перекус, прогулку, подвижные игры;



Если вы видите, что ребёнок устал раньше, дайте ему отдохнуть, потому что работа в утомлённом состоянии непродуктивна — времени вы затратите больше, а результат будет меньше.

7. В выходные дни уделяйте время на пребывание на открытом воздухе. Вставать в эти дни можно на 2 часа позже, и ложиться на 1 час позже.

