

## Режим дня школьника разных классов. Как не переутомить ребенка



Правильно спланированный режим дня организует ребенка, помогает быть собранным и аккуратным. У школьников младших и старших классов должен быть свой режим дня, который бы соответствовал особенностям физиологии того или иного возраста.

В начальной школе особое внимание уделяется таким процессам, как обучение усидчивости, вниманию, запоминанию. У маленького школьника эти процессы еще не зрелые, но в стадии активного развития. У школьника старших классов следует акцентировать внимание на усидчивости, поскольку писать, читать и запоминать информацию он способен, но из-за вступления в пубертатный возраст, усидчивость заменяется ленью.

Для всех возрастных групп очень важно не только развивать свой интеллект, но и заботиться о физическом здоровье.

### **Как же построить свой день так, чтобы все успевать, не устать и оставаться здоровым?**

#### **Общие рекомендации для первой смены и для всех учеников:**

##### *Подъем в 6.30 - 7.00.*

День школьника должен начинаться с активного пробуждения: обливания холодной водой лица, рук и ног. Такой экспресс-метод пробуждения не только заставит все силы организма мобилизоваться, но и имеет закаливающий момент.

##### *Завтрак в 7.10 – 7.30*

Приготовьте на завтрак школьнику вкусное горячее блюдо. Завтрак должен быть насыщенным и калорийным. Не стоит переживать за фигуру ребенка – все эти калории «съедятся» мозгом в течение первых часов учебы. Известно, что после насыщенного плотного завтрака голод наступает позднее, ближе к 12 часам дня, а вся умственная деятельность школьника направлена на учебу, а не на осмысление чувства голода.

##### *Дорога до школы 7.40 – 8.00*

Выпроваживайте ребенка из дома в школу на 10-15 минут раньше, пусть он это дополнительное время проведет на улице, дыша свежим воздухом. Кровь насыщается кислородом, обеспечивая ребенка «свежей» головой и бодростью.

##### *Школьные занятия 8.00 – 12.00*

Дайте ребенку еду на перекус между переменками. Очень полезны для мыслительной деятельности орехи, сладкие булочки, сладкий чай. Перекус должен быть не столько сытным, сколько сладким – мозг в период учебы очень нуждается в глюкозе. Огромное количество энергии тратится организмом на мыслительные и мнестические процессы. Казалось бы, мозг очень маленький по сравнению со всем телом, но в напряженные моменты учебы на его обслуживание энергии расходуется больше, чем мышцам при беге.

*Во время занятий в классе интеллект ребенка повышается, а вот здоровье ухудшается:*

- Долгая статичная поза во время сидения вызывает появление сколиоза и сколиотической осанки
- Ослабляются мышцы
- Нарушается кровоснабжение мышц и головного мозга
- Периоды кратковременного, но частого стресса вредят нервной системе
- В конце учебного дня ребенок сонливый и уставший.
- Могут возникать проблемы с пищеварением из-за нерегулярного и неправильного питания
- Ухудшается зрение

Если ребенком не заниматься и не организовывать его режим, то школа может стать, как ни ужасно это звучит,

калечащим явлением.

#### **Для учеников младших классов:**

##### *Дорога домой, прогулка после школы, спортивная секция 12.00 – 14.00.*

После школы малышу необходимо какое-то время «выпустить пар» на свежем воздухе. Если еще в классе он засыпал, то на улице у него появляется двигательная активность, мышцы насыщаются кислородом, снимается усталость, розовеют щеки.

##### *Дневной сон 14.00 – 16.00*

Если ребенок привык с детского сада спать днем, то надо этого розовощекого весельчака днем по старой привычке уложить спать, накормив перед этим горячим обедом. Примерно до 15.00-16.00 у ребенка будет дневной сон.

##### *Выполнение домашнего задания 16.00 – 19.00*

После дневного сна самое время сделать с ним уроки. Следует помнить, что ученики младших классов очень быстро утомляются, не говоря об их плохой усидчивости и рассеянности. Непрерывно писать им дается недолго – не более 10 минут. При непрерывном чтении они утомляются еще быстрее. Поэтому делайте маленькие перерывы на двигательную активность во время чтения или письма. После выполнения одного урока сделайте большой перерыв и затем приступайте к следующему предмету. Не нужно учить уроки до ночи, вполне достаточно пары часов. Дело в том, что после 19.00 работоспособность младшеклассника резко снижается и все, что он прочитает или напишет, не отложится в его голове. А для того, чтобы сделать все уроки за пару часов примените игровую технику в выполнении задания: если малыш плохо понимает математику, разберите этот пример на его любимых игрушках, а вместо чтения устройте маленький моноспектакль – так ребенок лучше запомнит образы, а текст ему дастся легко.

##### *Прогулки и спортивные секции, время для общения с семьей и друзьями 19.00 – 21.00*

После 19.00 самое время для активных прогулок или спортивных секций. В школьные годы лучше всего отдать ребенка в подвижные, игровые виды спорта или бассейн. Конечно, хорошо, если вы будете воспитывать в ребенке всесторонне развитую личность, говорящую на пяти языках, разбирающуюся в картинах Ван Гога и Пикассо, вышивающую крестиком, гладью и лентами. Но, увы, здоровья при таком образе жизни не прибавится. Идеально, если получится совмещать все кружки по интересам (зачастую по интересам родителей, а не ребенка) – и спортивные, и рукодельно-интеллектуальные, но, все же, выбирать нужно в пользу спорта и физического развития.

##### *Сон 21.00 – 7.00*

Ночной сон у ученика младших классов должен начинаться не позднее 22.00. Родителям перед сном надо максимально постараться уравновесить психическое состояние ребенка: снизить его активность, успокоить. Для этого притушите свет в квартире, уберите все шумные источники (телевизор, радио), напоите ребенка теплым молоком с медом, проветрите спальню. В таком случае погружение в сон будет физиологичным, без перевозбуждения.

#### **Для учеников старших классов.**

Взрослым ученикам днем спать не нужно. Но разгрузить нервную и опорно-двигательную систему надо. Для этого рекомендуются те же прогулки после школы и спортивные секции. Старшекласснику в секции можно ходить как сразу после школы, так и после 19.00.

Учить уроки лучше всего с 15.00 до 20.00. После 20.00 работоспособность школьника снижается, память ухудшается. Дальше учить уроки не имеет смысла – нервная система перегружена, глаза устали, может болеть голова, появляются симптомы переутомления.

У учеников старших классов много внеклассной работы – от кружков внутри самой школы до подготовки в ВУЗ. Порой все время тратится на эти подготовки, совсем не остается время для физического развития. Это не правильно. Отсутствие тренировок для мышц влечет за собой нарушение осанки, появление плоскостопия, снижение тонуса и появление астенизации. Родителям важно организовать в случаях будничной занятости школьника спортивные занятия в выходные. Понятно, что брэнчание на гитаре или общение в интернете зачастую интереснее физического развития. Поэтому важная миссия родителей состоит в том, чтобы каким-то образом повлиять на свое чадо и заняться его физическим развитием.

#### **Рекомендации для второй смены:**

*Подъем 7.30 – 8.00*

*Завтрак, водные процедуры 8.00 – 9.00*

Ученикам второй смены рекомендуется вставать не позднее 8.00. Начать день нужно с бодрящего обливания холодной водой лица, рук и ног или общего контрастного душа. Затем непременно вкусно и плотно позавтракать, отдавая предпочтение калорийной, но здоровой пище.

*Выполнение домашнего задания 9.00 – 11.00*

После завтрака проветрить комнату и сделать какую-то часть уроков.

*Обед, сборы в школу 11.00 – 12.00*

Перед школой нужно плотно пообедать. Обед в отличие от завтрака, должен состоять из мясных блюд и, желательно, супа. Плотный мясной обед позволит отодвинуть чувство голода на длительный срок.

*Занятия в школе 13.00 – 17.00*

После уроков самое время отправиться в спортивную секцию. Старшеклассникам при большой загруженности дополнительными занятиями оптимально проводить время в секциях не менее двух раз в будние дни и обязательно в выходные.

*Прогулки, секции, кружки 17.00 – 19.00*

*Выполнение домашнего задания 19.00 – 21.00*

После 19.00, когда школьник возвращается домой, можно выучить часть уроков. Спать ложиться не позднее 22.00-23.00.

Жизнь школьника не может регламентироваться уроками и строгой дисциплиной. У ребенка масса других важных дел – друзья, компьютер, скейт, магазины, катание на «велике» и многое другое.

Важно! В начале недели происходит вработывание ребенка в процесс обучения. Он длится до середины недели, когда наблюдается пик работоспособности. К концу недели работоспособность резко снижается, особенно тяжелыми днями являются четверг и пятница. Если рассматривать работоспособность в течение дня, то пика она достигает к 12.00-13.00 и к 16.00-19.00.

Исходя из недельных пиков работоспособности, планировать расписание секций надо на вторник и среду, а также выходные дни. В будние дни ребенку, посещающему школу во вторую смену, в секцию надо идти сразу после школы, а в выходные – после 10.00 или вечером с 16.00-19.00

Отдельной сложной темой остается компьютер и телевизор в режиме дня школьника. В наше время все дети, начиная с пеленок, умеют обращаться с техникой. К моменту окончания школы многие дети становятся игроманами. Эта грозная тенденция беспокоит как родителей, так и педиатров с психологами. Отучить ребенка от компьютера крайне сложно, ведь от привязанности, сформированной в детстве, очень сложно отказаться. Поэтому только своим личным примером родители могут показать ребенку, что в жизни есть много вещей, куда интереснее компьютера. Педиатры советуют проводить за монитором не более 2-х часов в неделю.

**Внимание!** Во время выполнения домашних заданий не отвлекайте ребенка на мелкие поручения: выключить чайник, открыть дверь, подать какую-то вещь. Такие мелочи отвлекают внимание и дезорганизуют. Для последующей работы ребенку требуется масса усилий, чтобы «собраться» и вновь влиться в обучение.

Следите за тем, чтобы с вечера все было приготовлено к школе – одежда выглажена, обувь чистая, книжки в рюкзаке. Постоянная неорганизованность невротизирует и тормозит ребенка – он становится неаккуратным и забывчивым.

Для ребенка важна последовательность – помогайте ему ежедневно укладываться спать и вставать в одно и то же время, всегда готовьте свежий завтрак, проверяйте уроки, главное - чтобы это было не набегами, а систематически. Успех в учебе у ребенка во многом зависит от родителей!

моя статья