**Организация режима дня школьника**

Современные старшеклассники – люди занятые, и рабочий день у них временами длиннее, чем у взрослых. Они часто жалуются, что ничего не успевают. Но зачастую это результат неумения подростков организовываться, работать четко, собранно. Поэтому нужно помочь повзрослевшему ребенку наладить четкий распорядок дня.

Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. Режим воспитывает организованность, целенаправленность действий, приучает к самодисциплине.

Известно, что на протяжении дня наша работоспособность разная. «Совам» лучше работается вечером, «жаворонкам» – в утренние часы. В середине дня наблюдается заметный спад работоспособности. Поэтому для учебы нужно выбрать время, когда подросток чувствует наибольший прилив сил.

Не стоит садиться за уроки сразу после возвращения из школы, но и откладывать их на поздний вечер – тоже не выход. Вернувшись с занятий в школе, нужно обязательно пообедать, погулять, помочь по дому. Это поможет разгрузиться, отдохнуть и настроиться на работу.

Тем, кто учится во вторую смену, лучше готовить домашнее задание с утра, часов в 8-9. Вечером уставший ребенок потратит много времени на занятия, не получив желаемого результата.

МБОУ ДОД

Дом Детского творчества

Г. Норильск. Район Кайеркан.

Ул. Победы д. 7

Делу время – потехе час

(народная пословица)

## Помощь родителям и учащимся



#### Режим дня

## Организованное рабочее место – залог успешной работы!

Сколько времени занимает организация рабочего места: поиск нужных тетрадок, учебников, транспортира, линейки? Все это растянутое время и не работа, и не отдых.

## А что ты сделал за день?

Если посмотреть на распорядок дня обычного школьника, то можно заметить, что на улице он бывает нечасто, зато перед компьютером или телевизором способен провести хоть целый день.

Спланировать распорядок дня подростка у родителей самостоятельно вряд ли получится, не тот возраст. Но сесть и вместе провести хронометраж дня, будет не лишним. Ребенок наглядно увидит, как много времени тратится впустую, и надеемся, он сделает соответствующие выводы.

Давно известно, что есть прямая зависимость между работоспособностью и качеством отдыха. Поэтому у подростка обязательно должно быть время на занятия спортом и активными играми на свежем воздухе. Важна и физическая работа по дому: уборка, приготовление пищи. Недопустимо, чтобы 15-16-летние девушка или юноша, заходили на кухню только поесть.

Жаль, если у школьника нет любимого дела. Занятия для души – первый шаг к гармоничному развитию, они дисциплинируют, формируют уверенность в себе, помогают в социальной адаптации подростка.

А нам, взрослым, нужно лишь помочь ребенку организовать свой день так, чтобы отдых и работа чередовались, принося удовлетворение от каждого прожитого дня.



**Примерные нормы ночного сна для школьников**:

В 1–4 классе — 10–10,5 часа

5–7 классы — 10,5 часа,

6–9 классы — 9–9,5 часа,

10–11 классы — 8–9 часов.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.



# Ничто не должно отвлекать!

Многие школьники учат уроки, включив магнитофон, CD-плеер или телевизор. Как они не пытаются переубедить окружающих и себя в первую очередь, что это абсолютно не мешает, но работа в этом случае менее продуктивна. Хочешь - не хочешь, а прислушаешься к словам песни или засмотришься фильмом.

Есть ученики, которые не любят учиться в одиночку. А занятия с друзьями плавно перетекают в болтовню, а приготовление домашних заданий откладывается, как правило, на неопределенное время.

#### Организация рабочего времени и места