

Рекомендации по организации режима дня для обучающихся второй смены

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.

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.

Родители школьников, обучающихся во вторую смену, негативно относятся к новому распорядку дня, так как он, по их словам, доставляет массу неудобств. Также родители жалуются на то, что дети устают, а о кружках им и вовсе на этот период приходится забыть.

Специалисты, между тем, отмечают, что и во вторую смену ребенок может успешно учиться, успевать отдыхать и помогать по дому. Все что необходимо для этого сделать – правильно организовать режим дня ребенка.

Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:

- здоровое питание;
- полноценный отдых и сон;
- учебу в школе и дома;
- физические нагрузки;
- нахождение на свежем воздухе.

В 8:30 школьник должен приступать к выполнению домашнего задания. Пожалуй, большие затруднения в составлении и выполнении режима дня испытывают учащиеся второй смены. Обычно это связано с тем, что они поздно засиживаются 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.

Время начала выполнения домашнего задания **должно быть твердо зафиксировано.** Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ребенку быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий. Позаботьтесь об удобном рабочем месте. У ребенка должен быть свой письменный стол.

Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми младших классов уходит порядка 1,5-2-х часов.

С 10:00 до 11:00 у детей появляется свободное время, которое они могут потратить на выполнение домашних дел или хобби, а также использовать его для прогулок на свежем воздухе.

Обед у ребенка ежедневно должен быть в одно и то же время. Пообедав, ребенок отправляется в школу.

С 13:30 - до 18.15 часов - занятия в школе, по их окончании ребенок отправляется домой.

В течение часа у учеников второй смены имеется возможность погулять, в начальной школе этого времени немного больше.

В 19:00 ребенок должен поужинать.

Следующие два часа он занимается своими увлечениями, готовит одежду и обувь на следующий день и совершает гигиенические процедуры.

В 21:00-22.00 ребенок отправляется спать.

Рано засыпать и рано просыпаться в одно и то же время – эта лучшая привычка, которую родители могут привить ребенку. Она дает возможность полноценно выспаться, всегда легко просыпаться и быть активным и бодрым в течение дня. Детям младшего школьного возраста недостаточно 8 часов на сон, они должны спать 10 часов.

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.

Соблюдение режима дня поможет Вашему ребенку легко адаптироваться к занятиям со второй смены. Четкое чередования различных видов деятельности способствует развитию самостоятельности и умению рационально распределять своё время.

Важно! В первую очередь, строгий контроль соблюдения каждого пункта распорядка дня, пока это не войдет у ребенка в привычку

