

Особенности режима дня подростка

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Режим дня, безусловно, полезен – он приучает к дисциплине, помогает контролировать количество учебных нагрузок и отдыха, продолжительность сна, регулярность питания.

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день и заряд положительных эмоций.

Время, отведённое для уроков в школе тоже возможно строго контролировать, потому что есть расписание, которое особо не меняется.

В распорядке дня каждого подростка обязательно должно быть выделено время на занятия спортом.

Личное время также должно присутствовать в распорядке дня подростков. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, чтение книги или прослушивание любимой музыки.

Вы, родители, лучше, чем кто либо, видите: сколько времени тратит ребенок на приготовление уроков. Если это время больше 2-2,5 часов, надо вмешаться и выяснить в чем дело. Подросток работает нерационально, нет условий для занятий, испытывает особые трудности в приготовлении заданий по тем или иным предметам? Может быть много заданий?

Садиться за уроки нужно после отдыха. Лучше всего начинать занятия, пообедав и побыв на свежем воздухе. Время начала занятий, желательно, должно быть твердо зафиксировано. Воздух в комнате, где занимается подросток свежий. Тишина.

Следите, пожалуйста, за тем, чтобы телевизор, компьютеры не забирали все свободное время.

Надо всячески противостоять складывающейся у подростка привычке «перехватывать» что-нибудь на бегу. Горячий завтрак так же необходим как обед.

Время завтрака и ужина определяется тем, когда подросток просыпается и ложится спать (завтрак через 30 минут после пробуждения, ужин – не позднее чем за 1,5 часа до сна).

Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Хроническое недосыпание из-за позднего засыпания и раннего пробуждения грозит переутомлением, снижением работоспособности, ухудшением памяти и внимания.

В режиме дня подростков и детей обязательно должно быть время для отдыха – просмотра «мультиков» или фильмов, прогулок на свежем воздухе, общения с членами семьи и друзьями, чтения, творчества.

Обязательные пункты в режиме дня подростка

- Часы, отведённые для сна.
- Постоянное время для приёма пищи.
- Часы, отведённые для занятий утренней гимнастикой.
- Гигиенические процедуры.
- Занятия в школе.
- Выполнение домашнего задания.
- Время для дополнительных занятий.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Обязанности по дому.
- Личное время.

Распорядок дня подростка:

- Утренний подъем – 7.00;
- Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.00-7.15;
- Завтрак – 7.15-7.30;
- Занятия в школе – 8.00-15.00;
- Прогулка или отдых, досуговое время, занятия спортом – 15.00-17.00;
- Выполнение школьных домашних заданий – 17.00-19.00
- Ужин – 19.00-19.30;
- Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 19.30-21.30;
- Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;
- Сон – 22.00-7.00.

Не существует универсального расписания, которое подходило бы всем.

Вывод

Правильный режим дня – это залог продуктивной работы, хорошего настроения и вашего крепкого здоровья.