

## Как наладить режим школьника

Обязательными элементами режима дня являются:

1. Режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания).
2. Продолжительность и кратность сна.
3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.
4. Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома.
5. Продолжительность составных элементов деятельности, правильное чередование труда и отдыха.
6. Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность, занятия по интересам.

Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья. Для школьника правильно выстроенный режим является необходимостью. Он помогает распланировать свои дни, подстроить работу организма и даже уменьшить стресс. Абсолютно все детские сады и школы работают согласно определенному распорядку, к которому дети со временем адаптируются.

- Приучив ребенка просыпаться в одно и то же время, его организм заранее будет запускать работу мозга, кишечника, опорно-двигательную систему. Это позволяет чувствовать себя отдохнувшим и без особого труда начать новый день.
- Научить планировать: составив четкий график, ребенок будет знать, какие часы он может потратить на свой досуг. Ему легче будет ориентироваться во времени. Так после домашней работы может не остаться времени для игр, или посещение кружков вынуждает готовиться к школе допоздна.
- Сократить стрессовые ситуации: в школьном возрасте стресс обычно вызывают спонтанные ситуации, когда жизнь протекает насыщенно и в быстром темпе, ребенок не в силах запомнить все, что от него требуют за день. От этого он хватается за все и сразу, в результате мы получаем плохо выученный урок, опоздание на занятия, плохой сон.

Грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и благотворно влияют на успеваемость.