

## Как составить распорядок дня для школьника

День современного школьника проходит порой в таком же стремительном темпе, как и трудовые будни его родителей. Школьные уроки, дополнительные занятия, спортивные секции и творческие студии дают ребенку возможность развивать свои способности, но и занимают много времени. Чтобы везде успевать и оставаться бодрым и здоровым, ученик должен научиться планировать свой день. Помогите ему в этом, составьте распорядок дня.

### Инструкция

1. Привлеките ребенка к составлению режима дня, ведь именно ему придется жить по этому графику. Начните планирование с наблюдения. В течение недели записывайте все занятия школьника и время, необходимое для них. К воскресенью у вас будет готова своеобразная «карта времени», которую вы будете использовать в качестве основы готового распорядка дня.

2. Проанализируйте и обсудите с ребенком полученные результаты. Все ли важные занятия учтены, есть ли время для прогулок и отдыха или, наоборот, часов неактивного досуга слишком много. В правильном распорядке дня школьника любого возраста должны присутствовать следующие основные элементы:

- занятия в школе;
- дополнительные занятия в кружках и секциях;
- подготовка домашних заданий;
- полноценное регулярное питание;
- прогулки на свежем воздухе;
- досуг;
- сон.

3. Решительно сокращайте время на просмотр телевизора и компьютерные игры. Если вы обнаружили, что ребенок часами переключает каналы или стреляет в космических монстров, предложите выбрать другое лекарство от скуки, например, записаться в бассейн или танцевальную студию. Не стесняйтесь давать больше поручений, закрепите за сыном или дочерью домашние обязанности и определите время их выполнения.

4. Откажитесь от посещения незначительных мероприятий, занимающих много времени. Особенно это актуально для старшеклассников, которым нужно больше внимания уделять подготовке к сдаче экзаменов. У младших школьников обязательно должно оставаться достаточно времени на прогулки и дневной сон.

5. Уточните маршруты, которыми школьник добирается от дома до учебного заведения и до места дополнительных занятий. Найдите оптимальный способ передвижения: на общественном транспорте, пешком или на машине родителей. Постарайтесь организовать

время так, чтобы ребенок имел возможность заходить домой после школы и перед занятиями в секциях.

6. Составьте распорядок дня в виде таблицы. В первой графе укажите ориентировочное время с точностью до 5 минут, во второй – вид деятельности, третью графу оставьте для внесения дополнений. Учтите психологические особенности сына или дочери. Медлительному ребенку отведите больше времени на дорогу в школу, а тому, кто способен собраться за несколько минут, можно дать утром подольше поспать.

7. Используйте в качестве основы следующую примерную схему, одобренную педиатрами и детскими психологами для школьников 3-4 класса, обучающихся в первую смену:

- утренний подъем – 7:00;
- зарядка, умывание - 7:00 - 7:30;
- завтрак – 7:30 – 7:45;
- занятия в школе – 8:30 – 13:05;
- обед – 13:30 – 14:00;
- подвижные игры или прогулка – 14:00 – 15:45;
- полдник - 15:45 - 16:00;
- подготовка домашних заданий - 16:00 - 18:00;
- свободное время, занятия по интересам - 18:00 - 19:00;
- ужин - 19:00 - 19:30;
- работа по дому - 19:30 - 20:00;
- вечерняя прогулка - 20:00 - 20:30;
- подготовка ко сну - 20:30 - 21:00;
- сон - 21:00.

8. Скорректируйте примерную схему распорядка дня в соответствии с возрастом и интересами вашего ребенка. Первокласснику необходимо выделить час-полтора для дневного сна. Старшекласснику потребуется больше времени на выполнение домашних заданий. На режим дня существенно повлияет расписание дополнительных занятий вне дома, а также время, необходимое на дорогу до школы, секций и обратно. Ученики 9-11 классов могут позже ложиться спать.

9. В течение следующей недели проследите, чтобы ребенок максимально точно соблюдал распорядок. Внесите необходимые изменения по времени, дополните режим индивидуальными занятиями, часть рутинных дел перенесите на выходные дни. Объясните ребенку, что распорядок дня необходим, но в него можно и нужно периодически вносить коррективы, делая его более удобным.