

Рекомендации по организации режима дня детей, обучающихся во вторую смену

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 серьёзных заболеваний.

Распорядок дня ребёнка должен строиться так, как это лучше именно для него. Важно, чтобы за свой день ребёнок успел всё, что надо сделать: не спеша позавтракать, вовремя прийти в школу, погулять, сделать уроки, и, конечно, хорошо выспаться, так как недосыпание приводит к быстрому переутомлению, при котором невозможно успешное обучение.

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

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

Среди приоритетов при составлении расписания ребёнка, обучающегося во вторую смену, следует отметить:

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

В 8:30 школьник должен приступать к выполнению домашних заданий. Для этого нужно вовремя проснуться, что для детей может быть затруднительно. Обычно это связано с тем, что они поздно ложатся спать, так как утром не нужно идти в школу, и, чтобы выспаться, встают, естественно, тоже поздно. Родители в это время уходят на работу, ребёнок же предоставлен сам себе. А время летит быстро, и, едва выучив уроки, он бежит в школу, чтобы не опаздывать на занятия. Сходить погулять, сделать что-то по дому, естественно, не успевает.

Некоторые школьники, чтобы освободить себе полдня для отдыха, стараются учить уроки вечером. **Так делать не стоит!** Учебная нагрузка распределяется 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 утром.

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

Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми 2-3 классов уходит порядка 1,5 часов, 6-8 классах – 2,5 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 ребёнка ежедневно должен быть в одно и то же время. Пообедав, ребёнок отправляется в школу.

С 12.40 до 16.50 (начальная школа), с 13:40 до 18.30 (основная школа) - занятия в школе, по их окончании ребёнок 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 ребёнок отправляется спать.

Рано засыпать и рано просыпаться в одно и то же время – эта лучшая привычка, которую родители могут привить ребёнку. Она даёт 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 заменят старые, и ребёнок почувствует, что ему стало легче учиться.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Режим дня школьника, который учится во 2 смену

- 8.00 - 8.30 - подъём, гигиенические процедуры, завтрак.
- 8.30 - 10.30 - выполнение домашней работы. Эффективное время для интеллектуальной и аналитической деятельности.
- 10.30 - 12.00 - свободное время. В этот промежуток времени мозгу необходима передышка. Занятия по интересам, творческие или спортивные кружки, прогулка.
- 12.00 - 12.30 - обед.
- 13.00 - 18.00 - занятия в школе. Идеальное время для активной мозговой деятельности.
- 18.00 - 19.00 - прогулка.
- 19.00 - 19.30 - ужин.
- 19.30 - 20.30 - свободное время, возможно, выполнение части домашней работы. Мозговая активность идёт на спад. В это время эффективнее выполнять домашнее задание творческого характера, чтение литературных произведений.
- 20.30 - 21.30 - свободное время.
- 21.30 - 22.00 - подготовка ко сну, гигиенические процедуры.
- 22.00 - 8.00 - сон.

Соблюдение режима дня поможет ребёнку легко адаптироваться к занятиям во вторую смену.

Чёткое чередования различных видов деятельности способствует развитию самостоятельности и умению рационально распределять своё время.

Важно! В первое время строго контролировать соблюдение каждого пункта распорядка дня, пока это не войдёт у ребёнка в привычку.