

**Муниципальное
казенное общеобразовательное учреждение
Тосненского района Ленинградской области
"ЛЮБАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ А.Н. РАДИЩЕВА"**

«Режим дня успешного школьника»



Выполнила:
Валерия Маргачева
ученица 8б класс

г. Любань

2021 г.

Вступление

Что такое режим дня?

Если понятие школьного расписания, то есть графика обучения, всем понятно, то с понятием режима бывает путаница.

Режим дня- это почасовой распорядок дня, в который в том числе входит расписание уроков.

Зачем нужен режим?

Для школьника правильно выстроенный режим является необходимостью. Он помогает распланировать свои дни, подстроить работу организма и даже уменьшить стресс. Не думайте, что расписание загонит учащегося в определенные рамки, лишив его свободы выбора. Спонтанность- это прекрасно, однако она должна быть дозированной и не отражаться на учебном процессе и жизни в целом. Абсолютно все детские садики и школы работают согласно определенному распорядку, к которому ученик со временем адаптируется. Также просто можно выстроить и его обычный режим дня. В чем же его польза?

Режим дня школьника. Каким он должен быть?

Основными элементами режима дня школьника являются:

- ✓ учебные занятия в школе и дома;
- ✓ активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- ✓ регулярное и рациональное питание;
- ✓ полноценный сон;
- ✓ досуг.

Примерный распорядок дня школьника



Вот примерно так, как изображено на картинке можно выстроить распорядок дня для ученика обычной начальной школы.

Вот примерный план того, как можно организовать день ученика обычной средней школы.

Примерный распорядок дня школьника



Приложения для составления распорядка дня

Если же вы предпочитаете цифровые решения, воспользуйтесь одним из многочисленных электронных планировщиков. Преимущество приложений в том, что их можно синхронизировать на разных устройствах и использовать совместно.

Для составления школьного расписания вы можете использовать с вами данные приложения.

Программы ниже можно использовать для планирования всего дня, недели и даже месяца ребёнка.

- «Google Календарь» - самый простой способ. Синхронизируется с почтой Gmail и присылает напоминания о делах.

- Microsoft To-Do- планировщик с напоминаниями и заметками. Интегрируется с Outlook.
- TickTick- приложение, которое включает в себя таймер Pomodoro.
- Trello- сервис, где задачи делятся на карточки и колонки. Можно использовать для всей семьи- так делает ученик домашней онлайн-школы «Фоксфорда» Платон Бирюков.
- ToDo- планировщик, где задачи можно сортировать и выполнять по ним поиск. Интегрируется с iCloud и Dropbox.
- Planner Plus- особенно подойдёт тем, у кого есть Apple Watch. Список дел можно смотреть прямо на экране часов.

Нужно ли соблюдать режим дня на каникулах

Отдельной рекомендации заслуживает распорядок дня школьника на каникулах. С одной стороны, это время отдыха, и можно немного расслабиться. С другой стороны, нарушить режим дня школьника летом легко, а восстанавливать осенью трудно.

Так что лучше продолжать ложиться и вставать в одно и то же время (с поправкой на увеличение светового дня). И не забрасывайте учёбу- летом можно смотреть отдельные курсы и документальные фильмы.

Важный гормон физического роста (в том числе и мозга, и полового созревания) вырабатывается в ночное время. Спать нужно с 00:00 и до 7-8 утра.

Режим помогает мозгу не только отдыхать, но ещё и правильно перерабатывать всю поступившую в мозг информацию за день. Мозг отправляет нам сигналы или решения в виде снов. Вне режима сны снятся плохо, мы не учимся их анализировать, а значит, пропускаем важные «письма» от мозга.

Что решает мозг? Больше не генерировать решения. Мы перестаём анализировать.

Режим помогает почувствовать предсказуемость, а это важно, так как жизнь подростка всегда может содержать большую долю случайностей, чем жизнь взрослого (взрослым резко не становятся малы кроссовки).

Как составить режим дня школьника?

Шаг 1. Возьмите лист бумаги или воспользуйтесь приложением

Кому-то удобней планировать в бумажном формате, кому-то в электронном. На листе бумаги достаточно расчертить текущую неделю. Подойдёт и обычный школьный дневник. Если вам удобнее работать со школьным расписанием в электронном виде, можно использовать специальные приложения.

Шаг 2. Установите время отходу ко сну и пробуждения

Выработайте одинаковое время- так организму будет комфортней и привычней.

Согласно рекомендациям Роспотребнадзора, ученики начальной школы должны спать не меньше 10–10,5 часов, а первоклассникам рекомендовано ещё 2 часа дневного отдыха. Такие же нормы сохраняются и для учащихся 5-7 классов. В 8-9 классе норма сна- 9-9,5 часов. Старшеклассники, выпускники и взрослые могут спать по 8-9 часов.

Шаг 3. Впишите все уроки на неделю

Затем начните планировать время бодрствования- посчитайте, сколько часов в день ребёнок должен проводить за занятиями. Посмотрите, нет ли дней, когда уроки идут больше трёх или четырёх часов подряд. Если есть- распределите учебную нагрузку равномерно. Учтите, что нужно время на домашнее задание и, возможно, совместное обсуждение текущих уроков. Так вы поймёте, сколько времени уходит на учёбу.

Шаг 4. Впишите секции или хобби

Здесь главное- не перегрузить ребёнка дополнительными занятиями. Если каждый день заниматься школьными заданиями, делать домашнее задание, да ещё и ходить на секцию- нагрузка окажется чрезмерной.

Советуйтесь с ребёнком по поводу того, куда и как часто он хочет ходить. Если видите, что он слишком устаёт- снижайте нагрузку и корректируйте режим.

Шаг 5. Добавьте время для отдыха

Если вы разрешаете ребёнку пользоваться гаджетами, выделяйте на это специальное время. У детей должно быть свободное время на игры и простое «ничегонеделание».

Обязательно включите в режим дня прогулки- детям необходима физическая активность и свежий воздух.

Заключение

Распорядок может меняться в зависимости от времени года, к тому же на выходных и каникулах план дня стоит составить по-другому. Главное, ставить на первое место интересы школьника и учитывать его пожелания при составлении ежедневного режима.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость!

Поэтому, ребята, соблюдайте режим дня! Это верный шаг к здоровью!