

Консультация для родителей «Режим будущего школьника»

Начало учебного года для многих детей становится стрессом. После длительного отдыха вновь нужно привыкать к новому распорядку, активизировать свое внимание, мышление, память. Стрессовый период может длиться от 1 до 3-х месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Чтобы сгладить этот неблагоприятный период нужно заранее налаживать режим дня школьника.

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 ученик со временем адаптируется. Также просто можно выстроить и его обычный режим дня.

В чем же его польза?

Улучшение работы организма. 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. Также принимая пищу по расписанию, у человека начнет вырабатываться в эти часы желудочный сок, кишечник легче и быстрее переварит тяжелые блюда.

Планирование занятий. Распространенная проблема детей – нехватка часов для всех желаемых занятий. Так после домашней работы может не остаться времени для игр, или посещение кружков, что вынуждает готовиться к школе допоздна. Составив четкий график, ребенок будет знать, какие часы он может потратить на свой досуг. Ему легче будет ориентироваться во времени.

Сокращение стрессовых ситуаций. Стресс в школьном возрасте обычно вызывают спонтанные ситуации, к которому ребенок не был готов. Когда жизнь протекает насыщенно и в быстром темпе, человек 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. Все это – причина стрессов, которые можно избежать при помощи планирования.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.

3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Формировать распорядок нужно, учитывая физиологические особенности ребенка. Для упрощения можно использовать примерный план того, как должно выглядеть расписание школьника (можно найти на сайте Управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по ханты-мансийскому автономному округу – югре). В зависимости от времени и особенностей ребенка, можно внести в него свои корректировки.

Важно не просто заставить ребенка следовать разработанному плану, а научить его, как составить режим дня. Это в дальнейшем сослужит хорошую службу: школьник научится контролировать время, станет более дисциплинированным и ответственным. Правильный распорядок сохранит здоровье ребенка, убережет его психику от чрезмерных перегрузок, стрессов. А для того чтобы ребенку было легче адаптироваться под сформированный режим дня, можно проявить смекалку и оформить плакат расписания на каждый день.

Использованы материалы разработанные Управлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по ханты-мансийскому автономному округу – югре (<http://86.rospotrebnadzor.ru/territorialnye-otdely/rd/rezhim-dnya-shkolnika.-sostavlyajem-shkolnyj-rasporyadok>).

