

О РЕЖИМЕ ДНЯ ПОДРОСТКА

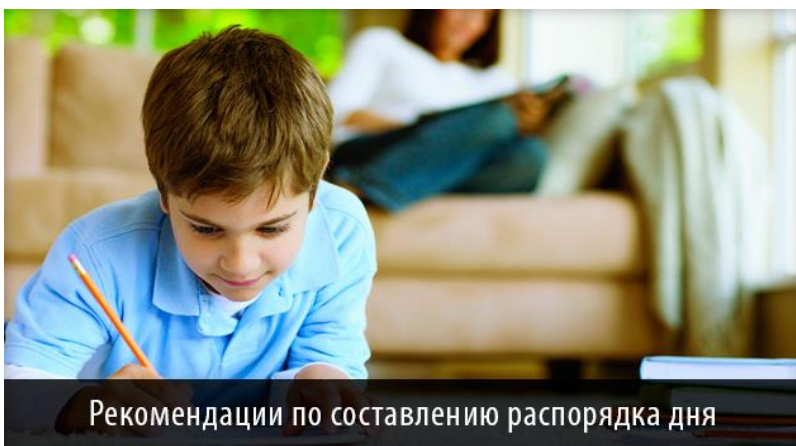
РЕЖИМ ДНЯ детей и подростков - порядок чередования различных их видов деятельности и отдыха в течение суток. Правильная организация режима дня способствует нормальному росту и развитию организма детей, укрепляет их здоровье и в то же время прививает им полезные привычки, навыки, содействует укреплению их воли, выработке определённого ритма в деятельности.

Сразу хочется отметить, что распорядок дня – это настолько индивидуальное понятие, что рассчитывать на какую-то общепринятую стандартную схему не имеет смысла, так как каждый ребенок имеет свои особенности, каждая семья - свои традиции. Вместе с тем, использовать рекомендации, которые носят общий характер конечно возможно.

Существует древняя мудрость, которая гласит, что с ребенком до шести лет надо вести себя так, словно он господин, с подростком – как с подчиненным, а с взрослым – как с другом. Воспринимать ее буквально, конечно же, не стоит, но рациональное зерно здесь есть. Дети в возрасте 10-15 лет интенсивно развиваются. Вместе с этим в ребенке растет и бунтарь. Его организм претерпевает кардинальные изменения, меняется и психическое состояние. Ребенок формируется как личность и одновременно как часть огромного социума. В это время очень важно установить режим дня подростка и контролировать его соблюдение.

Для правильного режима дня надо учитывать возрастные анатомо-физиологические особенности и состояние здоровья, предусмотреть ритм, определенное чередование различных видов занятий ребенка. Если занятия выполняются в определенной последовательности и в одно и то же время, то в центральной нервной системе подростка будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому. Необходимо стараться выдерживать временные моменты режима дня. Это необходимо взять за основу при составлении распорядка дня.

Понятие «режим дня подростка» включает не только световой день, но и ночь, ведь в это время подростки могут заниматься чем-то, кроме сна. Поэтому правильный режим дня ребенка в подростковом возрасте должен состоять из 24 часов полезных для него занятий, чтобы время на глупости было равно нулю. Речь не идет о тотальном круглосуточном контроле, а, скорее, о том, чтобы избегать никому не нужных ситуаций. К примеру, субботним утром, когда не надо идти в гимназию (школу), ребенок без проблем просыпается в семь часов утра, но в аналогичное время в понедельник его не добудишься. Конечно, ведь поздно вечером по телевизору шел такой интересный фильм!



Составляя режим дня для подростка, необходимо учитывать следующее:

Различные виды деятельности, сон и отдых должны правильно чередоваться.

Прием пищи, достаточной по калорийности и содержанию питательных веществ, должен быть регулярным - 4 – 5 раз в день.

Чем дальше учебное заведение расположено от дома, тем раньше нужно встать. У ребенка должно быть достаточно времени, чтобы спокойно собраться и позавтракать.

Между учебными занятиями в учебном заведении и приготовлением уроков дома предусматривается перерыв, значительную часть которого подростки должны проводить на открытом воздухе.

Ежедневная продолжительность пребывания на открытом воздухе, учитывая время на дорогу в гимназию (школу) и обратно домой, должна быть не менее 21/2 часов для 14 - 18-летних подростков, юношей и девушек.

Время для выполнения учебных домашних заданий в старшем школьном возрасте должно составлять 3-4 часа в день.

Ночной сон должен быть не менее того времени, которое достаточно для полноценного отдыха подростка, также важно соблюдение времени подъема и отхода ко сну.

Неправильное чередование труда и отдыха, сокращение продолжительности ночного сна, времени отдыха на свежем воздухе, нерациональное питание приводят к быстрой истощаемости центральной нервной системы детей и подростков, способствуют нарастанию различных отклонений в состоянии их здоровья, снижают работоспособность, что часто оказывается причиной неуспеваемости и низкой производительности в трудовой деятельности.

Утро необходимо начинать с зарядки, гимнастики, длительностью 10-15 минут. Гимнастика усиливает работу сердца, вентилирует легкие, также улучшает обмен веществ в организме подростка и, в общем, оказывает благотворное влияние на нервную систему.

Затем необходимы водные гигиенические процедуры. Можно принять душ, облиться водой или просто обтереться. На утренний туалет надо тратить не более 30 минут. Все эти мероприятия подготавливают организм подростка к трудовому учебному дню.

По возвращению из учебного заведения не стоит сразу приступать к выполнению домашних заданий. Необходимо некоторое время передохнуть для восстановления сил после непростого учебного дня, желательно – активно. Рекомендуются прогулки на свежем воздухе или посещение спортивных секций, посещать которые ребенок может сразу же после учебных занятий или в вечернее время.

Хотя подростку необходимы и внеклассные занятия, но не стоит его перегружать. Работы физиологов и гигиенистов показали, что выполнять общественную работу, заниматься в кружках, любительских объединениях, клубах по интересам лучше всего в дни с меньшим количеством уроков.

Начиная с 7-летнего возраста ребенка, основным видом его деятельности становятся учебные занятия. Стоит отметить, что больше всего времени на учебу, как правило, тратят ученики выпускных классов. Это связано с поступлениями в высшие учебные заведения и серьезными нагрузками. Специалисты утверждают, что лучше всего делать уроки до 20:00, предусмотрев 10-15 минутные перерывы на отдых. После восьми часов вечера работоспособность человека уменьшается в разы, так как к этому времени память и нервная система ребенка уже перегружены.

Найти время на физические упражнения практически невозможно. Это и есть основная ошибка. Отсутствие тренировок приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Да и лучший отдых – это смена деятельности, поэтому постарайтесь обеспечить своему ребенку хотя бы минимальные физические нагрузки.

Создавать режим дня подростка без учета определенного количества личного времени недопустимо. У каждого человека есть свои увлечения, а им надо уделять время. Но помните, что внося элементы демократии в режим труда и отдыха ребенка, вы должны быть уверены в том, что у него есть свое мнение, жизненная позиция и убеждения. Подростковый возраст – время, когда в жизни человека появляются первые сигареты, алкоголь и сексуальные связи. Запреты, наказания и сплошные ограничения не смогут решить эту проблему. Главное – взаимное доверие. Рассказав родителям о своих проблемах, переживаниях, ребенок должен быть уверен в том, что получит помощь, совет, а не будет наказан.

В подростковом возрасте режим учебы и отдыха ребенка должен предусматривать не менее девяти часов ночного сна. Только в таком случае ребенок будет получать полноценный отдых.



Подросток – не младенец, заставить его спать у вас не получится, поэтому надо создавать определенные условия, благоприятствующие нормальному ночному отдыху. Ужинать предлагайте не позже, чем за 2-3 часа до сна. Перед сном желательна вечерняя прогулка или же спокойные занятия, чтобы к отходу ко сну у подростка нервная система находилась не в возбужденном состоянии, а в спокойном.

На ночь не разрешайте подростку засиживаться у компьютера или телевизора. Если заметили, что ребенка что-то беспокоит, не игнорируйте, поговорите с ним по душам. Это только с виду 15-летние «ежики» кажутся взрослыми, а в действительности каждый ждет, когда мама зайдет в его комнату, поцелует и пожелает спокойной ночи.



Примерный режим дня старшего школьника

В таблице приведен примерный режим дня подростка

Перечень занятий подростка	Время суток
	14-17 лет
Утро – время подъема	7.00
Утренняя гимнастика, зарядка, гигиенические процедуры, заправка постели, утренний туалет	7.00 — 7.30
Легкий первый завтрак	7.30 — 7.50
Путь в школу, возможна утренняя прогулка перед началом занятий	7.50 — 8.50
Учеба, занятия в школе. Горячий второй завтрак в школе. Основательный обед	9.00 — 15.40
Путь домой, время для прогулок, игр и занятий спортом	15.40 — 17.00
Легкий полдник	17.00
Время для приготовления домашних учебных заданий	17.00 — 20.00
Ужин и занятия по выбору, по интересам	20.00 — 21.30
Готовимся ко сну – умываемся, чистим одежду и обувь	21.30 — 22.00
Ночной сон	22.00 — 7.00



Режим дня для ребенка на каникулах

Как правило, на период каникул школьники впадают в настоящую анархию: до полуночи сидят за компьютерами, спят до полудня, едят по мере наступления настоящей голодовки, или не «слезают» с пиццы. Заботливые и дальновидные родители вряд ли будут терпеть подобное безобразие, а эта памятка поможет Вам организовать режим дня ребенка на каникулах.

Для начала нужно вспомнить, каким этот самый режим был во время учебного года, и, взяв за основу главные моменты, вносить некоторые корректировки. Изначально нужно понять, что летние и зимние каникулы, которые считаются самыми длинными, не стоит загружать дополнительными занятиями и уроками, иначе ребенок просто не отдохнет

морально и физически. Но и полностью игнорировать учебу тоже недопустимо. Задача родителей – нащупать ту самую «золотую» серединку.

Что можно посоветовать в этом случае? Обратите внимание на такие организационные моменты:

1. Поднимать ребенка следует максимум на полтора часа позже, чем обычно. Утренний моцион остается без изменений, и должен состоять из умывания, чистки зубов, зарядки и т.д.
2. После завтрака школьнику можно предложить выполнить задания учителей, которые обычно выдаются на каникулы (чтение литературы, создание методических пособий, сочинения на вольные темы и т.д.).
3. Ужинать и обедать чадо должно в то же время, что и во время учебного года.
4. Секции и кружки остаются в том же наборе (если они работают), что и были раньше, после них допустимы прогулки на свежем воздухе, посещение музеев, походы в гости и в кино, к примеру.
5. Детям старшего школьного возраста нужно давать возможность пытаться самостоятельно организовывать досуг, используя время с пользой.
6. Родителям нужно максимально разнообразить питание школьника, давая ему возможность набраться сил, энергии и здоровья.
7. Лето – отличное время для оздоровления на море, в сельской местности, лагере или санатории. В последних двух случаях организация режима дня переложится на плечи администрации.
8. Спать следует ложиться не позже одиннадцати вечера, либо на час позже, нежели обычно. Специалисты настаивают на том, что полноценный сон ночью – залог продуктивного утра и дня.
9. Дабы настроить ребенка на скорое возобновление занятий, за пару-тройку дней до начала таковых вместе посетите магазин канцелярии и пополните запасы ручек/блокнотов и прочих мелочей.

Помните о том, что даже небольшой антракт в учебе приводит к необходимости последующей психологической и даже физической адаптации к таковой. Не нужно с первых же дней требовать от школьника высоких оценок и идеального поведения. Своими действиями и корректировкой режима дня помогите ему снова войти в знакомое русло.

О пользе наличия режима говорят во всем мире. Правильный распорядок дня позволяет грамотно распределять нагрузку и сформировать биологические ритмы. Именно от этого зависит и психологическое развитие ребенка.

Рациональное распределение времени с учетом отдыха делает ребенка более собранным и дисциплинированным. Такие качества очень важны в современной жизни. Кроме того, это позволит избежать переутомлений и нервов, которым очень подвержены дети.

И в заключение. Желательно активное участие подростка при составлении его режима дня, что даст лишний стимул к его выполнению. Желательно также красиво оформить режим дня. Это будет способствовать эстетическому воспитанию ребенка.

