

Тема №2. "Режим дня школьника"

Режим дня — это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.

Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

НЕЛЬЗЯ:

1. Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
2. Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.
3. Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
4. Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из - за плохих отметок в школе.
6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.
7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.
8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.
10. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40 - 45 минут в день.
11. Ругать ребёнка перед сном.
12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Советы психолога: «Как помочь ребёнку прожить день в спокойствии и полюбить школу?»

1. Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте

- расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем - то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.
3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
 4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.
 5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15 - 20 минут занятий необходимы 10 - 15 минутные «переменки». Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.
 6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.
 7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.
 8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.
 9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7 - 8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: Правильное чередование труда и отдыха.

Как же приучить начинающего школьника к самостоятельности? (нажмите на треугольник, чтобы узнать описание пункта)

Давайте четкие инструкции

Прежде чем что - то потребовать, научите, объясните, покажите. Это только родителям очевидно, что такое аккуратно заправленная постель и собранный портфель. У семилетки об этом весьма туманные представления.

Учите планировать время

Ко второму классу без умения управлять временем — не обойтись. Ведь у ребенка появляются обязательные домашние задания, а многие дети еще и начинают учиться во вторую смену, и им приходится собираться в школу, когда родителей нет дома.

Обсудите с ребенком, сколько времени нужно на еду, одевание, на то, чтобы решить математику, нарисовать рисунок и т.д. Чтобы проверить его предположения, засекайте вместе, сколько реально минут или часов уходит на каждое из этих дел.

Спросите, как ребенок хотел бы организовать свой день. Вместе решите, когда можно запланировать прогулку, развлечения и время на ничегонеделанье. Объясните, что дела и отдых надо чередовать.

Установите некоторые твердые рамки: к которому часу все уроки должны быть выполнены, во сколько нужно ложиться спать. А в остальном старайтесь не вмешиваться. Пусть ребенок сам определяет, что делать вперед, а что потом.

Дайте инструменты для самоконтроля

Расскажите, что взрослые на работе обычно пользуются ежедневниками и планировщиками. Пусть у ребенка тоже будут свои помощники. К примеру, купленное в канцтоварах «Расписание уроков» можно заполнить по - своему. Чтобы ребенок не забыл вовремя поесть, начать одеваться в школу или сесть за уроки, можно завести несколько «тематических» будильников в телефоне.

В специальном календарике ребенок может каждое утро и каждый вечер ставить плюсики, как только почистит зубы. Родителю не нужно проверять этот календарь. Достаточно, чтобы ребенок сам видел, как ему удается следить за гигиеной.

Организируйте удобное питание

Несколько десятилетий назад семилетке вполне могли поручить сварить суп на газовой плите. Не призываем заниматься этим сейчас и тем более без взрослых. Но опыт наших родителей доказывает, что ребенок этого возраста вполне может питаться сам.

Чтобы ему было проще, поддерживайте дома запас полезных перекусов и продуктов, из которых ваш школьник может самостоятельно приготовить себе завтрак.

Чтобы быть уверенным, что чадо нормально питается, можно приготовить еду порционно в контейнерах. И даже наклеить стикеры «Обед», «Полдник».

Потренируйте ребёнка быстро одеваться

В школе у первоклашек (особенно у тех, кто не ходил в садик) часто возникают трудности из-за того, что они не могут быстро переодеться на физкультуру или на прогулку. Поэтому еще в августе будет полезно поиграть дома в пожарных или солдат, которые должны полностью одеваться за несколько минут. Можно играть и в модели, которым во время показа мод надо очень быстро менять наряды. Чтобы у детки не было стресса, поучаствуйте в игре сами, изобразите неуклюжего человека, который надел что-нибудь шиворот-навыворот, пошучите вместе.

Не берите на себя то, что ребёнку уже по силам

Развивайте в себе веру в ребенка и его способность быть самостоятельным. Не ругайте себя за то, что вы не можете что-то проконтролировать. Не расстраивайтесь, если у сына или дочки не вышло с первого раза всё сделать без ошибок. Это нормально. Хвалите себя, когда позволяете своему ребенку быть самостоятельным. Это куда лучше, чем быть родителем-перфекционистом.

Хвалите ребёнка за самостоятельность, а не за идеально выполненное задание

Ребенку не захочется быть самостоятельным, если родители будут постоянно его критиковать. Если начинающий школьник только учится сам делать уроки, есть вероятность, что он ошибется. Если впервые складывает физкультурную форму, очень вероятно, что она помнется. Ну и что?! Подумайте не о сиюминутном результате, а о том, что у ребенка формируется навык самостоятельности, который будет помогать ему всю жизнь.

Если ребенок ошибся, получил замечание или плохую оценку в школе, задача родителя не отругать, а помочь и утешить. Обсудить, что в следующий раз можно сделать по-другому, чтобы получить более успешный результат.

Обращайте внимание на плюсы самостоятельности

Представьте, что ребенок выполнил уроки и прибрал комнату, а потом явившийся с работы родитель начинает всё перепроверять и заставлять переделывать «как следует». Вряд ли у чада прибавится мотивации быть самостоятельным.

Лучше почаще говорите: «Смотри как здорово, что ты уже можешь сам приготовить завтрак/прибрать комнату/ сделать презентацию. Я тобой горжусь!». «Как здорово, что ты сам сделал все уроки к моему приходу. Теперь мы с тобой можем вместе поиграть». «Как хорошо, что ты сам ответственно собираешь портфель. Мне не приходится совать нос в твои личные вещи. Наверное, это было бы тебе неприятно».

Помните, что чем старше дети, тем сложнее их контролировать. Тренируя самостоятельность в начальной школе, вы избавляете и себя, и ребенка от ненужных проблем в будущем.

Ниже можно познакомиться с примерным режимом дня школьника, попробовать составить его дома с ребёнком.

Примерный режим дня школьника

7.00 час - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость).

7.00 - 7.20 час - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией).

7.20 - 7.30 час - Водные процедуры, уборка постели, туалет.

7.30 - 7.50 час - Утренний завтрак.

7.50 - 8.20 час - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе.

8.30 - 12.30 час - Занятия в школе.

12.30 - 13.00 час - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00 - 13.30 час - Обед.

13.30 - 14.30 час - Послеобеденный отдых или сон.

14.30 - 16.00 час - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

16.00 - 16.15 час - Полдник

16.15 - 17.30 час - Приготовление домашних заданий.

17.30 - 19.00 час - Прогулки на свежем воздухе.

19.00 - 19.30 час - Ужин.

19.30 - 20.00 час - Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр. по выбору)

20.00 - 20.30 час - Приготовление ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, подготовка школьных принадлежностей на следующий день и т.д.)

20.30 - 7.00 час - Сон.