



РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Невозможно дать схему распорядка дня, приемлемого для каждого. Это зависит от многих причин: от условий в школе и дома, от возможности родителей, занятых на работе. Но используя общие рекомендации, вы сможете сами составить режим дня, взяв во внимание ваши возможности.



ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА ПОДРОСТКА

- × Наследственность.
- × Темперамент.
- × Особенности физического и умственного развития.
- × Семья.
- × Воспитание.
- × Круг общения.
- × Разнообразие интересов.
- × Условия проживания.



ПРАВИЛА

- ✗ Желательно составлять распорядок дня вместе с подростком.
- ✗ Стараться приучать своих детей к дисциплине и порядку.
- ✗ Помнить, что соблюдение режима дня в подростковом возрасте даёт возможность предупредить начало и развитие ряда хронических заболеваний.



РЕЖИМ ДНЯ

При выполнении в определенной последовательности, в одно и то же время, отдельных элементов режима дня в центральной нервной системе создаются определенные "привычки", которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому.



РЕЖИМ ДНЯ

- × Утренний подъем – 7.00;
- × Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.00-7.15;
- × Завтрак – 7.15-7.30;
- × Занятия в школе – 8.30-14.00;
- × Прогулка или отдых – 14.00-15.00;
- × Обед – 15.00-15.30;
- × Посещение кружков или секций – 15.30-17.00;
- × Выполнение школьных домашних заданий – 17.00-19.30
- × Ужин – 19.30-20.00;
- × Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 20.00-21.30;
- × Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ПРОЦЕДУРЫ

- ✘ Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, но для того, чтобы она могла принести пользу, необходимо регулярно её выполнять.
- ✘ Очень хорошо выполнять зарядку под приятную весёлую музыку, что добавит чёткости в их выполнении и заряда положительных эмоций.



УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ

После гимнастики проводятся водные и гигиенические процедуры в виде обтираний или обливаний. Утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.



РЕЖИМ ДНЯ

Обязательное
чередование труда
и отдыха.



Регулярный прием
пищи.



ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

После занятий в школе не обязательно сразу приступать к выполнению домашнего задания - пусть "голова отдохнет" от усвоения информации.



ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ И ОТДЫХ

Определенное
время для
приготовления
домашних заданий,
с обязательными
10-15 минутными
перерывами на
ОТДЫХ

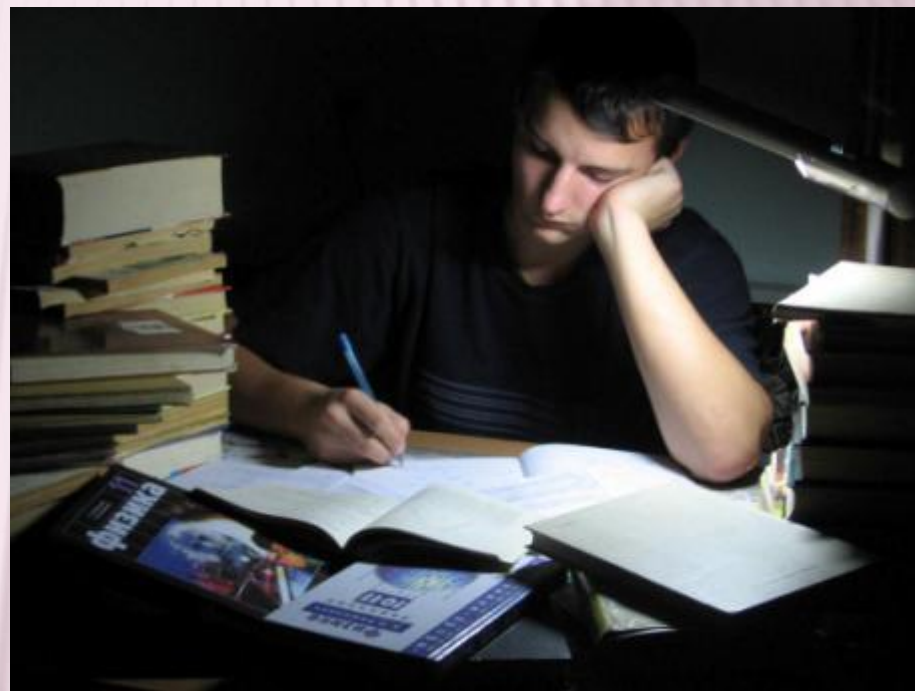


ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

На приготовление домашних заданий в режиме дня школьников средних классов должно отводиться 2—3 часа.

Если же приготовление домашних заданий затягивается, то учебный материал плохо усваивается.

В письменных работах они делают много ошибок.



ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Нужно иметь 1 - 2 часа свободного времени для прогулок, игр и пребывания на свежем воздухе.



ДУШНАЯ КОМНАТА

Вредным бывает длительное нахождение в непроветренной душевой комнате.



ПЕРЕД СНОМ

Свободное время должно быть и перед сном. Не рекомендуется выполнять домашние занятия допоздна и сразу же ложиться спать, т.к. сон подростка может быть неглубоким, прерывистым, не восстанавливающим силы.



СОН

Для подростков 12-16 лет достаточно уже 8-9 часов сна. Хроническое недосыпание из-за позднего засыпания и раннего пробуждения грозит переутомлением, снижением работоспособности, ухудшением памяти и внимания.



СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!