Автор: ГУ "Гомельский ОЦГЭиОЗ"

Начало занятий в школе — всегда стресс для организма ребенка, ведь школьнику приходится перестраиваться на рабочий лад после про-должительного летнего отдыха. Правильный режим дня поможет ему избе-жать переутомления и обеспечит высокую работоспособность.

## Что должен включать распорядок дня школьника?

**Основные элементы режима дня школьника это:**

- учеба (уроки в школе и выполнение домашнего задания дома);

- дополнительные занятия (кружки, секции и т. п.);

- активный отдых (желательно на свежем воздухе);

- свободное времяпрепровождение;

- еда и сон.

Очень важно, чтобы все эти элементы гармонично сочетались. Конечно, учеба и внеклассные (внешкольные) занятия важны, но режим дня школьника обязательно должен предусматривать достаточно времени для отдыха.

**Режим дня ребенка обязательно должен учитывать его возраст и состояние здоровья:** очень важно правильно распределить нагрузку так, чтобы ребенок не страдал от переутомления. Поэтому, составляя распорядок дня школьника, желательно проконсультироваться с врачом-педиатром.

Важно знать и то, что после летних каникул переход на школьный распорядок нужно начинать не с 1 сентября, а за пару недель до того, как ребенок пойдет в школу.

**Составляя расписание дня для своего ребенка, стоит придерживаться следующих рекомендаций.**

Начать день лучше всего с утренней за-рядки: она поможет проснуться и зарядит бодростью на целый день. Также нужно проследить, чтобы в распорядке дня присутствовали полноценные приемы пищи, причем, не только обед и ужин, но и завтрак (его часто игнорируют, что совершенно неправильно).

По возвращении из школы ребенок обязательно должен пообедать и час-полтора отдохнуть. Причем желательно, чтобы это был отдых на свежем воздухе — без книг, телевизора, компьютера, видеоигр.

Отдохнув, можно приступать к выполнению домашнего задания. Оптимальным промежутком времени для усвоения информации является период с 16 до 18 часов.

Начинать лучше с более легких заданий, по-степенно переходя к сложным. Каждые 30-40 минут стоит делать перерыв на 15 минут, во время которого можно выпить чай, выполнить легкую зарядку и т. п. А вот проводить свободное время за компьютером не стоит.

Обычно выполнение домашнего задания занимает полтора-два часа у детей младшего школьного возраста, два-три часа у детей среднего школьного возраста и три-четыре — у старшеклассников.

В конце четверти и в период подготовки к экзаменам школьная нагрузка ощутимо возрастает. Однако, в это время не стоит допускать изменений в уже сложившемся режиме дня.  Нагрузка должна быть распределена таким образом, чтобы ребенок занимался днем, а не засиживался до глубокой ночи над учебниками и тетрадками.

Свободным временем перед сном школьник может распоряжаться по своему усмотрению. Но все-таки родителям стоит проследить, чтобы он не слишком долго находился за компьютером или у телевизора.

В процессе чтения может сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций. Но это не так. Грамотно составленный распорядок дня не усложняет жизнь школьника и родителей, а наоборот упрощает сложный процесс обучения. Умение придерживаться распорядка дня пригодится ребенку и во взрослой жизни.

Составить грамотный распорядок — это еще не все. Главное для родителей помочь ребенку в его реализации. На первом этапе контроль со стороны родителей необходим: не всегда, оставляя ребёнку обед, можно быть уверенным в том, что он сам съест его в срок.

И стоит помнить, что ничто так ни нарушает распорядок дня, как время, когда нечем заняться. Поэтому до определенного возраста любящие родители должны думать, все ли они сделали для ребенка сегодня и как организовать его завтра.

**Уважаемые родители!**

**Правильный режим дня школьника — залог крепкого здоровья и правильного развития, высокой продуктивности и хорошей успеваемости.**