**Как правильно организовать режим дня школьника**

Начался учебный год и школьники приступили к учебным занятиям. Войти в рабочий ритм и адаптироваться к учебному процессу школьнику поможет правильно организованный режим дня. Режим дня – это рациональное чередование различных видов деятельности в течение дня. Очень важно организовать режим дня школьника правильно. Правильно организованный режим дня наиболее целесообразно распределяет во времени сон, питание, труд, отдых и основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Соблюдение режима дня очень важно в жизни школьника, так как способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления.

Совсем не обязательно, чтобы режим дня Вашего ребенка минута в минуту укладывался в рамки режима, рекомендованного в какой-то статье или книжке.

Распорядок дня Вашего ребенка строится так, как это удобно и лучше для Вашего ребенка. Важно, чтобы за свой день ребенок успел все, что надо сделать: и не спеша позавтракать, вовремя прийти в школу, и погулять, и сделать уроки, и, конечно, хорошо выспаться, так как недосыпание приводит к быстрому переутомлению, при котором невозможно успешное обучение. Вместе с ребенком составьте правильный режим дня, который будет для него удобен. Для этого необходимо помнить, что все основные элементы режима выполнялись строго в одно и то же время.

Для правильной организации режима дня можно воспользоваться примерным распорядком дня школьника, обучающегося в первую и во вторую смену. Составлены эти распорядки с учетом изменения состояния организма в течение дня. Эти распорядки дня можно использовать как ориентир, в какое время лучше садиться за уроки, идти гулять, отдыхать.

***Примерный распорядок дня для школьников,***

***которые учатся в первую смену***

|  |  |
| --- | --- |
| **Пробуждение** | **7.00** |
| **Зарядка, туалет** | **7.00 – 7.30** |
| **Завтрак** | **7.30 – 7.50** |
| **Дорога в школу** | **7.50 – 8.20** |
| **Занятия в школе** | **8.30 – 14.30** |
| **Дорога из школы домой** | **14.30 – 15.00** |
| **Обед** | **15.00 – 15.30** |
| **Прогулка на воздухе** | **15.30 – 17.00** |
| **Приготовление домашнего задания** | **17.00 – 20.00** |
| **Ужин, свободные занятия** | **20.00 – 21.30** |
| **Приготовление ко сну** | **21.30 – 22.00** |
| **Сон** | **22.00 – 7.00** |

***Примерный распорядок дня для школьников,***

***которые учатся во вторую смену***

|  |  |
| --- | --- |
| **Пробуждение** | **7.30** |
| **Зарядка, туалет** | **7.00 – 8.00** |
| **Завтрак** | **8.00 – 8.30** |
| **Приготовление уроков** | **8.30 – 11.30** |
| **Прогулка на воздухе** | **11.30 – 12.30** |
| **Обед** | **12.30 – 13.00** |
| **Дорога в школу** | **13.00 – 13.20** |
| **Занятия в школе** | **13.30 – 18.30** |
| **Дорога из школы домой** | **18.30 – 19.00** |
| **Ужин, прогулка, свободные занятия** | **19.00 – 22.00** |
| **Приготовление ко сну** | **22.00 – 22.30** |
| **Сон** | **22.30 – 7.30** |

Для школьника правильно выстроенный режим является необходимостью. Он помогает распланировать свои дни, подстроить работу организма и даже уменьшить стресс.

Привычка соблюдения режима дня не складывается сама собой, она требует наличия волевых усилий самого человека, а в раннем периоде его развития — волевых усилий родителей и других близких людей.

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.