

Утомляемость, вялость, отсутствие интереса к учёбе – вот последствия неправильного режима дня. Особенно сильно страдают от перегрузок первоклассники. Ещё недавно они ходили в детский сад, где тихий час был обязательным. А теперь приходится выдерживать сорокаминутные уроки в тишине и напряжении, днём выполнять домашние задания, вечером ходить к репетитору по иностранному языку или к логопеду, а у родителей даже не всегда бывает время, чтобы погулять с детьми. Усталость даёт о себе знать периодическими головными болями, нежеланием ходить в школу, конфликтами с одноклассниками и учителями. Формируются новые вредные привычки: грызть ручку или карандаш (это в лучшем случае, некоторые дети начинают грызть ногти), каждые пять минут бегать в туалет, чесаться и т.д. Как предотвратить надвигающуюся угрозу стресса под названием «школа»? Просто следуйте определённым правилам режима дня. Приучите к ним своего ребёнка, и учёба покажется ему интересной и занимательной. Что такое режим? Это распределение суточной деятельности с учётом интересов и возраста школьника. Основными элементами режима являются сон и отдых, прогулки на свежем воздухе, игры по интересам и учёба, питание и личная гигиена. Так каким же должен быть распорядок дня школьника?

Утром самое тяжёлое – проснуться. Мало того, что спать хочется, так ещё и мысль об учёбе совсем не греет. Помогите школьнику начать день в хорошем настроении. Включите радио или телевизор, поставьте его любимую музыку. Сами будьте активны. Чтобы умываться было приятно, купите детям вкусную зубную пасту и красивые зубные щетки. Надо торопиться, а ребёнок копается, как назло? Чтобы утром не бегать по квартире в поисках одежды, брюк и носков, приучите школьника собирать вещи с вечера. Зачем лишняя суета и раздражение? Лучше сконцентрироваться на мыслях о предстоящих уроках.

Приготовьте вкусный и лёгкий завтрак. Не надо заставлять их есть суп и пельмени. Достаточно каши или йогурта. Чай должен быть сладким: глюкоза позволяет кислороду быстрее достигать мозга.

Все добираются в школу по-разному: кого-то везут на машине или специальном школьном автобусе, а кому-то, чтобы оказаться в школьных стенах, достаточно пересечь двор. В любом случае глоток свежего воздуха с утра никому не повредит. Поэтому, если есть возможность, проделайте хотя бы часть пути в школу пешком.

Во время уроков в младших классах учителя проводят специальную гимнастику для пальцев рук, мышц спины и для глаз. Это благотворно влияет на здоровье и работоспособность детей. Такой комплекс упражнений полезно делать и дома в процессе выполнения домашнего задания. Перемены – тоже дело хорошее. Дети отдыхают, общаются со сверстниками, заводят дружбу и перекусывают тем, что заботливые мамы положили им в портфель. Старайтесь, чтобы эти перекусы были полезными: свежие овощи, фрукты, орехи и сухофрукты не только полезны, но и отлично поднимают настроение.

Забирая ребёнка из школы, не торопитесь домой, погуляйте с ним на свежем воздухе. Обязательно расспросите школьника о том, как прошёл его учебный день, и похвалите за успехи!

Дома ребёнка должен ждать вкусный и сытный обед. После еды дайте ему отдохнуть, не заставляйте сразу же садиться за уроки. Отдыхать, конечно, надо не перед телевизором или компьютерным монитором. Лучше всего – поспать. Часа будет вполне достаточно. Чтобы зарядить школьника очередной порцией энергии, разрешите ему после сна погулять с собакой или с друзьями.

И... самое время садиться за уроки! Если школьник занимается спортом или музыкой – это здорово! Спорт и занятия по интересам дисциплинируют, приучают к ответственности и аккуратности в распределении своего времени. Ведь важно, чтоб его хватало не только на учёбу и дополнительные занятия, но и на отдых, общение с родными и друзьями.

Ужин должен быть лёгким и состоять из одного блюда. А вечерний просмотр телевизора – спокойным и вызывающим только положительные эмоции, тогда и сон ребёнка будет спокойным, а наутро будет легко вставать! Приучите свою семью соблюдать эти несложные правила, и каждый день ребёнка будет насыщенным и счастливым!