

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Режим дня – это распределение времени на различные виды деятельности в течение суток. Главной задачей распорядка дня является

обеспечение высокого уровня работоспособности, так как сам режим составляется в соответствии с биологическим ритмом функционирования организма. Режим дня, безусловно, полезен – он приучает к дисциплине, помогает контролировать количество учебных нагрузок и отдыха, продолжительность сна, регулярность питания. Но в упорядоченной жизни обязательно должно оставаться место для свободы и импровизации. Особенно это касается подростков, в организме которых происходят стремительные процессы роста и развития. Меняются физические, психические, социальные потребности. Меняются и учебные нагрузки, интересы, цели, желания. Ежедневный режим тоже должен меняться – в соответствии с возрастными изменениями в жизни ребенка.

Родителям, однако, надо понимать, что не существует универсального расписания, которое подходило бы всем. Режим дня подростков формируется индивидуально в зависимости от возраста, физического развития, умственных способностей, состояния здоровья, круга интересов, семейных традиций и привычек. Подростки очень активны: обучаются, посещают дополнительные занятия, занимаются спортом, увлекаются творчеством, общаются с друзьями и т.д. И для того, чтобы восстановить затраченные силы после физических и умственных нагрузок молодому и растущему организму обязательно нужен сон. Суточная потребность во сне составляет приблизительно 9 часов для подростков 10-14 лет и 8 часов - для подростков 14-18 лет. Если умственные и физические нагрузки превышают норму, время сна может быть увеличено до 10 часов. Хроническое недосыпание из-за позднего засыпания и раннего пробуждения грозит переутомлением, снижением работоспособности, ухудшением памяти и внимания. Что делать родителям, если подросток поздно ложится спать?

- Пояснить подростку важность полноценного ночного сна – для повышения успеваемости в школе, спортивных достижений, творческих результатов;
- снизить дневные нагрузки или правильно распределить школьные и внешкольные занятия на протяжении дня, чтобы подростку не приходилось переносить часть дел на ночь;
- ограничить компьютерные игры, «просиживание» в Интернете, просмотр фильмов, прослушивание музыки;

- исключить энергетические напитки, крепкий чай и кофе на ночь;
- поощрять короткий дневной сон и своевременное (не позже 23.00) засыпание ночью;
- избегать длительного сна в выходные дни.

Следующим пунктом в соблюдении правильного режима дня подростка является питание. Наибольшее значение в приемах пищи имеет завтрак, он должен быть полезным, содержать витамины и прочие необходимые организму элементы, а не просто заполнять желудок. Подросток должен получать адекватное количество калорий, покрывающее его энергозатраты в течении дня. В среднем это 65 ккал на килограмм веса ребенка. Если физическая активность подростка высокая, суточное количество калорий должно быть увеличено в соответствии с тратами энергии на тренировках. Что касается распорядка, то в питании его тоже следует придерживаться. Хаотичные перекусы в разное время не только являются залогом будущих проблем со здоровьем органов пищеварения, но и отрицательно сказывается на текущей жизнедеятельности.

Учебные занятия с каждым годом занимают все большую часть времени в жизни подростка. При составлении расписания занятий учитывают умственную работоспособность учащихся, которая утром обычно бывает выше, чем после 5-6 уроков. Период самоподготовки также должен совпадать с периодом биологической активности (16-18 часов) и по длительности не должен превышать у старшеклассников 3-3,5 часа. В этот период уложиться можно, если на уроке внимательно слушать учителя и активно воспринимать излагаемую информацию.

В распорядке дня каждого подростка обязательно должно быть выделено время на занятия спортом и посещение различных кружков. Обучение в секциях дисциплинирует несовершеннолетнего, способствует его физическому и психическому развитию, расширяет кругозор. Однако, не стоит пренебрегать и отдыхом, главное правило в выстраивании режима дня – строгое чередование труда и отдыха: между занятиями в школе, кружках, выполнении домашних заданий. Не стоит полностью загружать день подростка, у него должно оставаться время на общение со сверстниками, прогулку, просмотр телепередач.

Из вышесказанного следует сделать вывод: подростковый возраст это период в жизни человека, когда происходит его формирование как личности. От того, какой режим дня выберет школьник, во многом зависит его здоровье, его будущий образ жизни, а, возможно, и карьера. Правильно построенный режим дня предотвращает переутомление нервной системы, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, обеспечивает высокую работоспособность и позволяет без ущерба для здоровья выполнять дополнительные нагрузки, что, в конечном счете, способствует гармоничному развитию личности подростка.