

# ВАЖНОСТЬ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ УЧЕНИКА

*Что такое распорядок дня у школьника, почему он необходим и как его составить — ответы на вопросы в статье. Вместе с вами разберём по пунктам, зачем соблюдать режим дня, обучаясь дома, и как грамотно распределить время ребёнка.*

•

## **Почему необходим распорядок дня**

О важности режима дня написано много книг и статей. График помогает школьнику больше успевать, воспитывает последовательность, силу воли, трудолюбие.

По словам учёных, при соблюдении распорядка в организме вырабатываются условные рефлексy: каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, это позволяет легко переключаться с одного занятия на другое. Кроме того, так соблюдается баланс между рабочей деятельностью и отдыхом.

В обычной школе распорядок выстраивается автоматически: начало и конец занятий чётко фиксированы. На домашнем обучении подростки часто перестают соблюдать режим дня. Рассмотрим, к каким последствиям это может привести, а так как учёба в домашних условиях часто связана с интернетом, рассмотрим всё на примере обучения в онлайн-школе.

**К чему приводит несоблюдение режима дня у ребёнка школьного возраста**

### **Невыполнение домашних работ**

Отсутствие режима дня у школьника заставляет ребёнка проводить день хаотично, делать то, что больше хочется в данный момент (или ничего не делать вообще). В итоге времени на выполнение домашнего задания вечером уже не остаётся: школьник откладывает его на завтра. А в итоге образуется «снежный ком», и на выполнение всех накопившихся заданий ребёнку приходится тратить гораздо больше времени: возможно, целый выходной день или даже оба.

### **Низкая концентрация внимания**

Перед сном подростки часто «зависают» в соцсетях, и это может затягиваться до глубокой ночи. Как следствие, недосып и вялость с утра, потеря концентрации и невнимательность на занятиях. Из-за этого на учёбу уходит больше времени и сил, чем если бы ученик хорошо отдохнул. Если на эту проблему не обращать внимания в подростковом возрасте, то она останется и во взрослой жизни.

Чтобы всех этих проблем не возникло, следует соблюдать правила организации режима дня школьника.

### **Как выстроить правильный режим дня для школьника**

#### **Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время**

Школьнику необходимо спать не менее 9 часов в 5-8 классах и 8 — в 9-11. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха.

Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям.

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим дня, в крайнем случае вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

#### **Правило № 2. Грамотно составить распорядок дня**

Формирование режима дня у школьника по принципам [тайм-менеджмента](#) начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.

#### **Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день**

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться за домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

#### **Правило № 4. Использовать ежедневник**

Записная книжка — отличный помощник в соблюдении режима дня. Привычка заранее составлять расписание и придерживаться его станет бесценной на всём жизненном пути. Кроме классического блокнота-ежедневника, можно использовать планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя, а также заметки в телефоне, приложения или онлайн-программы.

#### **Правило № 5. Перерывы и прогулки на свежем воздухе включить в распорядок дня**

Прогулки необходимы для растущего организма. Физиологи советуют проводить каждый день не менее часа на свежем воздухе, чтобы мозг насытился кислородом. Между учёбой и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв, который можно заполнить кружками, тренировками и другими увлечениями.

## **Правило № 6. Пользоваться помощью взрослых**

Ребёнку будет проще придерживаться режима дня, если ему поможет кто-то со стороны.