

## Особенности режима дня подростка

Подростковый возраст (от 10 до 15 лет) время бурного и во многом противоречивого развития. В это время происходят значительные изменения и в организме и в психике ребенка, играющие исключительно важную роль в формировании личности человека.

Поэтому так важно уделить должное внимание режиму дня.

В действительности же режим дня – это на самом деле режим суток; все 24 часа должны быть спланированы определенным образом, и план этот, как всякий план, имеет смысл лишь в том случае, если он выдерживается.

Состояние подростка в понедельник не похоже на его состояние в субботу. Оно одно в начале учебной четверти и другое в ее конце. А праздники? А болезни, а неожиданности разного рода? Все это конечно не отменяет режим, но заставляет ребенка (и нас) относиться к его установлениям сознательно, творчески и ответственно.

### Уроки

Вы, родители, лучше, чем кто либо, видите: сколько времени тратит ребенок на приготовление уроков. Если это время больше 2-2,5 часов, надо вмешаться и выяснить в чем дело. Подросток работает нерационально, нет условий для занятий, испытывает особые трудности в приготовлении заданий по тем или иным предметам? Может быть много заданий

Садиться за уроки нецелесообразно, не отдохнув после школы. Лучше всего начинать занятия пообедав и побыв на свежем воздухе 1,5-2 часа. Время начала занятий, желательно, должно быть твердо зафиксировано. Воздух в комнате, где занимается подросток свежий. Тишина. Через каждые 45 минут перерыв, во время которого комната снова проветривается

### Свободное время

В бюджете времени надо предусмотреть около 1,5 часов на занятия, отвечающие склонностям ребенка. Чтение, кружковая работа, просмотр фильма по телевидению, музыкальные занятия. Следите, пожалуйста, за тем, чтобы занятие чем-то одним не забирало все свободное время (пожиратели времени – телевизор, компьютеры).

Еще 3 часа надо обязательно найти для активного отдыха на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, спорт). Но важно, чтобы подросток знал меру в подвижных играх. Хорошо, если он играет в футбол около часа – за этой границей начинается утомление и вместо пользы выходит «вред»: работоспособность ребенка не восстанавливается, а падает еще больше.

Контрольное время для других спортивных занятий: баскетбол, волейбол до 1,5 часа, катание на коньках до 1,5 часа, ходьба на лыжах – до 2 часов.

Понятно, что каникулярное время, в воскресные дни пребывание на воздухе должно быть увеличено, а в летнее время (если конечно дни не дождливые и не холодные) всю жизнь подростка, включая и сон, полезно перенести на свежий воздух.

### **Питание**

Надо всячески противостоять складывающейся у подростка привычке «перехватывать» что-нибудь на бегу. Горячий завтрак так же необходим как обед.

Время завтрака и ужина определяется тем, когда подросток просыпается и ложится спать (завтрак через 30 минут после пробуждения, ужин – не позднее чем за 1,5 часа до сна).

### **Сон**

Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна. Потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет – 9-9,5 часов; в 15-17 лет – 8,5-9 часов.

<b>Тип человека</b>	<b>Особенности режима</b>	<b>Пик работоспособности</b>
<b>«Жаворонок»</b>	Рано просыпается, рано ложится спать	9-10 часов утра, 16-17 часов вечера
<b>«Сова»</b>	Встает позже, очень активен вечером	11-12 часов утра, 18-20 часов вечера
<b>«Голубь»</b>	Не любит рано вставать, но ложиться предпочитает не поздно	10-12 часов утра, 15-18 часов вечера