



РЕЖИМ ДНЯ ПОДРОСТКА



Режим дня ученика 5–9 классов все также основывается на расписании школьных и внешкольных занятий. Безусловно, остается необходимость контролировать количество учебных нагрузок и отдыха, продолжительность сна, регулярность питания.

Но у подростков стремительно меняются физические, психические, социальные потребности, меняются учебные нагрузки, интересы, цели, желания. И режим дня подростков тоже должен меняться, становиться более гибким.

Он формируется индивидуально в зависимости от возраста, состояния здоровья, круга интересов, семейных традиций и привычек, но в любом случае должен включать время для отдыха.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, КАК СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ ПОДРОСТКА?

Вы, как никто другой, знаете, сколько времени ребенок тратит на приготовление уроков, сон, сколько раз в день питается и т. д.

Вы можете вместе с ребенком распланировать время и составить режим дня. Это можно сделать как на листе бумаги, так и в электронном приложении.





КАК СОСТАВИТЬ РЕЖИМ ДНЯ?



Установите время отхода ко сну и пробуждения

Рекомендованное время для сна в 5–7 классах не менее 10–10,5 часов, в 8–9 классах – 9–9,5 часов.



Впишите уроки на неделю

Учитывайте время на выполнение домашнего задания. Распределяйте учебную нагрузку равномерно.



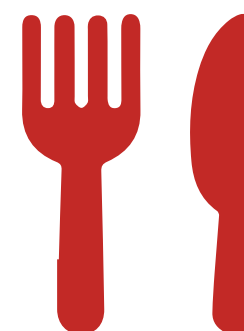
Впишите внеурочные занятия, хобби

Постарайтесь не перегрузить ребенка внеурочными занятиями, при необходимости корректируйте режим.



Добавьте время для отдыха

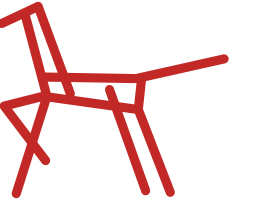
Обязательно отводите время на отдых, который должен включать как ничегонеделание, так и прогулки на свежем воздухе и физическую активность.



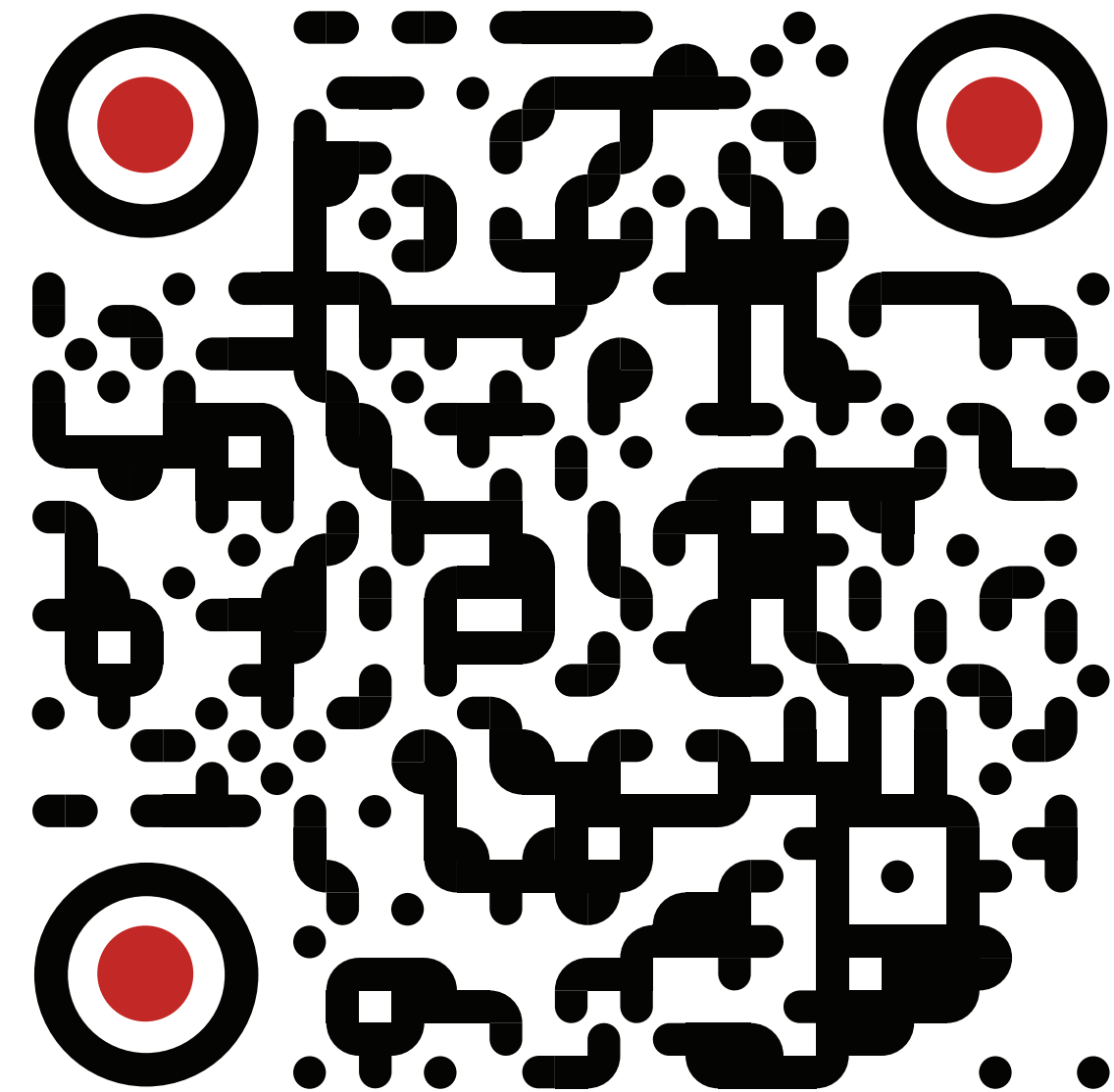
Определите примерное время приемов пищи

Рекомендованное количество приемов пищи для подростков – 4–5 раз в день.

Режим дня должен помогать подростку, а не угнетать его. Поэтому важно оставить место **свободе и импровизации**.



*Ученикам 7–9 классов можно
рассказать о **тайм-менеджменте**
и попросить **самостоятельно**
распланировать свое время.*

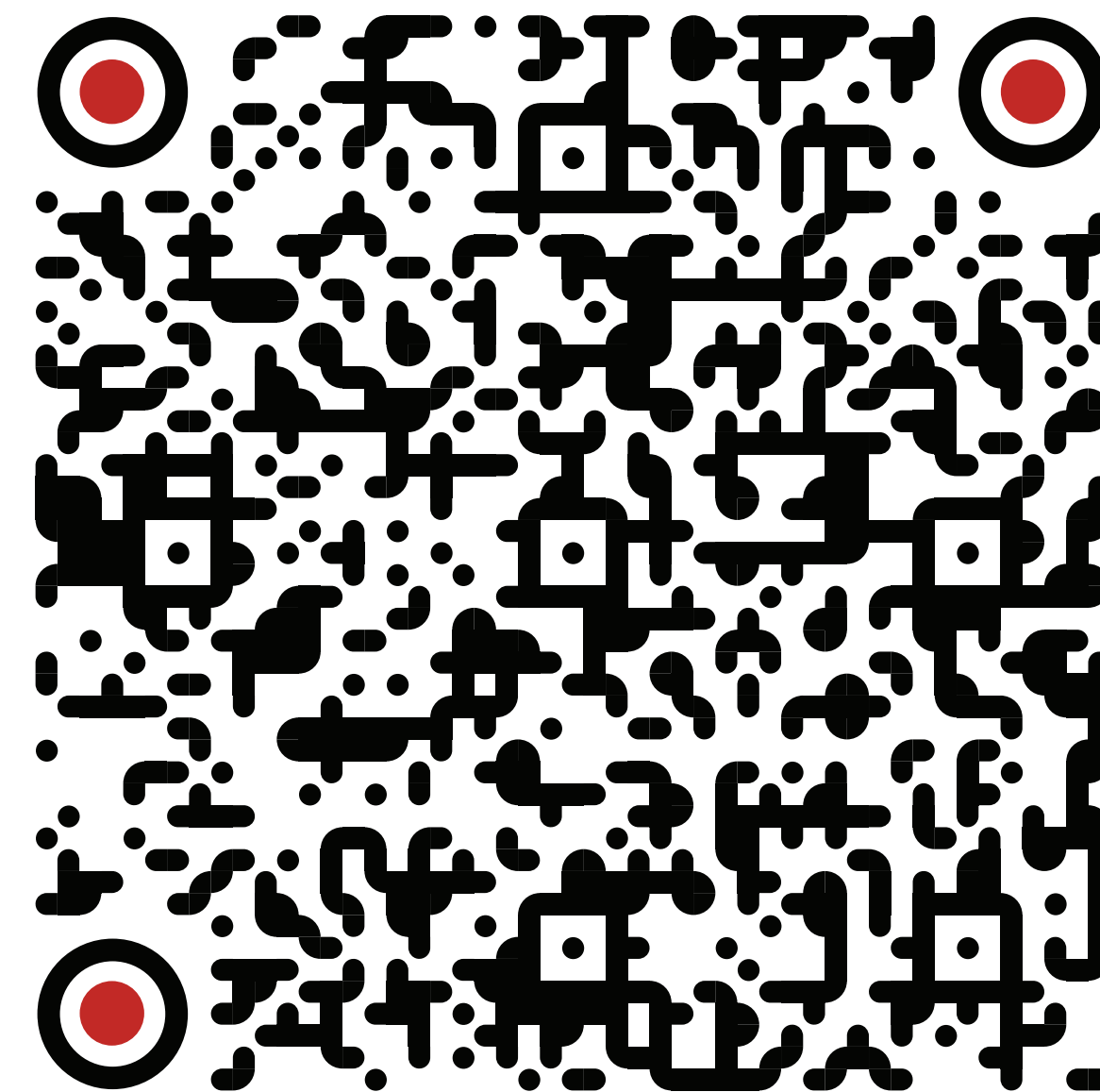


***Как всё успеть: основы
тайм-менеджмента для школьников.***
externat.foxford.ru



Мы также подготовили отдельный материал, который поможет выстроить правильный подход к формированию здорового образа жизни у детей.

*Это памятка с **полезными советами** от чемпиона мира – она может стать хорошей опорой для поддержки ребёнка в его стремлении **быть активным и здоровым.***



**Советы по здоровому образу
жизни от чемпиона мира**
институтвоспитания.рф