

Режим дня школьника на каникулах

Безусловно, за лето ребёнку нужно отдохнуть физически и морально, расслабиться после напряжённых уроков и экзаменов.

Но уходить в слишком свободное плавание тоже не стоит: спать до обеда, объедаться фастфудом, сидеть в Интернете до первых петухов. Врачи советуют не менять режим дня кардинально, а нащупать золотую середину. Дать ребёнку выспаться, нагуляться с друзьями и просто насладиться ничегонеделаньем.

Итак:

1. Поднимать ребёнка следует максимум на полтора часа позже, чем обычно. Утренний распорядок остаётся без изменений: умывание, чистка зубов, зарядка.
2. После завтрака предложите школьнику выполнить задания учителей, которые обычно выдаются на каникулы (чтение литературы, создание методических пособий, сочинения на вольные темы).
3. Ужинать и обедать лучше в то же время, что и во время учебного года.
4. Секции и кружки остаются в том же наборе, что и были раньше, после них допустимы прогулки, походы в гости и в кино.
5. Детям старшего школьного возраста нужно давать возможность пытаться самостоятельно организовывать досуг, используя время с пользой.
6. Родителям нужно максимально разнообразить питание школьника, давая ему возможность набраться сил, энергии и здоровья.
7. Лето — отличное время для оздоровления на море, в сельской местности, лагере или санатории. В последних двух случаях организация режима дня переложится на плечи администрации.
8. Спать следует ложиться не позже одиннадцати вечера либо на час позже, чем обычно. Специалисты настаивают на том, что полноценный сон ночью — залог продуктивного утра и дня.