

Как научить первоклассника соблюдать распорядок дня

Станина О.Н., педагог-психолог

Консультация для родителей

Правильное планирование дня — основное требование современного мира. Чтобы все успевать, не переутомляться, сохранить психическое и физическое здоровье, необходимо научиться строить рабочий график, или распорядок дня. Формировать такую привычку психологи и педагоги рекомендуют с раннего возраста — с начала учебной деятельности.

Что такое режим дня, хорошо знают дети, которые посещали детский сад. Благодаря такому расписанию их жизнь была четко организована. Когда они стали школьниками, ситуация изменилась. Теперь каждый должен иметь собственный ежедневный распорядок.

Начало школьной жизни сопровождается серьезными психологическими, интеллектуальными и эмоциональными нагрузками. Пройти этап адаптации к школе, научиться распределять время для учебы, отдыха и хобби поможет распорядок дня школьника.

Важно не просто заставить ребенка следовать плану, разработанному родителями, а научить его, как составить режим дня. Это в дальнейшем сослужит хорошую службу: школьник научится контролировать время, станет более дисциплинированным и ответственным. Правильный распорядок сохранит здоровье ребенка, убережет его психику от чрезмерных перегрузок, стрессов.

Режим дня школьников младших классов

Главное требования режима дня — четкое соблюдение баланса между сном, учебой и отдыхом. Родителям школьника младших классов следует знать, что:

- Полноценный сон ребенка в возрасте 6–10 лет должен составлять не менее 10 часов.

Количество приемов пищи младшим школьником 4–5 раз, а перерыв между ними — 2 часа.

- На отдых и свободное время отведите до 3,5 часов.

Это время, которое ребенок проводит в спокойной атмосфере, без телевизора и книг. Лучше всего потратить его на прогулку на свежем воздухе или на дневной сон. Это поможет восстановить нервную систему, отдохнуть от школьного шума и суматохи.

- Игра на компьютере или планшете.

Современный ребенок неотделим от гаджетов. Ему придется выполнять некоторые задания на компьютере. Поэтому учтите, что младший школьник на это может потратить до 1,5 часов, делая каждые 15 минут перерыв.

- Выполнение домашнего задания не должно превышать 1–2 часов.

В методических распоряжениях указано, что для каждого возраста есть рекомендованный временной промежуток для выполнения школьных заданий дома. Первоклассникам, согласно санитарным нормам, домашней работы вообще не должны задавать, а ученикам 2–4-х классов отведено для этих целей до 2 часов.

По факту же все выглядит по-другому. Дети готовят задания дома независимо от возраста и класса. Учителя задают внеклассное чтение, поделки, исследования и проекты. Все это занимает время.

Обычное прописывание букв и цифр у первоклассников может затянуться надолго из-за физиологических особенностей строения кисти. Заучивание стиха, чтение раздела в книге, рисование или лепка — те

учебные задания, которые за 20 минут не выполнишь. Поэтому настройте ребенка на то, что 1,5–2 часа ежедневно он потратит на домашние задания.

Важное значение имеет подготовка к школе. Она экономит время сборов утром. Что включает этот этап:

1. Подготовку школьной формы/одежды.
2. Наполнение рюкзака нужными тетрадями и учебниками.

Эти моменты следует учесть, когда составляете режим дня младшего школьника.