

Чтобы учеба была эффективной, а после занятий школьник успевал подготовить уроки и отдохнуть, составьте распорядок дня.

7:00 – Подъем

Приучите ребенка ложиться спать и просыпаться в одно время. Своевременный подъем утром – это, во-первых, организованное начало дня, а, во-вторых, сбалансированная психика и отсутствие стресса. Объясните ребенку, что дополнительные 10-20 минут утреннего сна могут ему только навредить: он или что-нибудь забудет, собираясь второпях, или не позавтракает, или кое-как оденется. Как результат – дискомфорт на протяжении всего дня.

7:05 - 7:30 – Зарядка, уборка постели, умывание

Алгоритм действий утром должен быть четко прописан и выполняться на уровне рефлексов. Важно помнить, что малейший сбой может привести к тому, что день пойдет кувыркком. Если детям-математикам утренние сборы даются более легко, то творческим личностям вовремя встать и организованно собраться намного труднее. Держите ситуацию под контролем! Если бог подарил вам творчески одаренного ребенка, на вас лежит огромная ответственность: приучить вашего гения к порядку. Это пойдет на пользу его личности и поможет избежать многих проблем в жизни.

7:30-7:50 – Завтрак

Часто дети отказываются завтракать: дескать, не хочу или не успеваю. Будьте непреклонны в этом вопросе - без полноценного приема пищи утром, уже на втором уроке ребенок почувствует вялость и упадок сил, что, конечно, не способствует эффективной учебе.

7:50 – 8:20 – Дорога в школу

Следите, чтобы ваш школьник выходил из дома вовремя, а не летел сломя голову, невзирая на красный цвет светофоров.

8:30 – 14.00 – Занятия в школе

Пока ребенок находится в школе, можете не беспокоиться про режим дня – там все происходит четко и организованно.

День Если ребенок посещает группу продленного дня, то вы можете быть уверенными в том, что под контролем педагогов он и пообедаст и уроки выучит в положенное время. В случае если после школьных занятий ребенок возвращается домой, обязательно планируйте распорядок второй половины дня.

14:00 – 15:00 – Обед Ни про какие уроки, кружки или секции не может быть речи, пока ребенок не пообедаст. От этого и отталкивайтесь в построении режима дня.

15:00 – 16:30 – Отдых

Это время пусть школьник проведет так, как ему хочется: поваляется на диване с книгой, погуляет во дворе с собакой или друзьями, посвятит часы отдыха любимому хобби. Если ребенок занимается в секции или кружке, посещает репетитора, то, скорее всего, эти полтора часа немного растянутся. Однако следите за тем, чтобы не позднее 17:00 ребенок готов был приступить к домашним заданиям.

17:00 – 19:00

Уроки Эти часы наиболее эффективны для того, чтобы учить уроки, поэтому следите за тем, чтобы школьник не отлынивал и не затягивал с этим делом.

19:00 – 19:30 Ужин Своевременный ужин – это хороший полноценный сон.

19:30 – 21: 00 Личное время