

Режим дня школьника. Каким он должен быть (собрание рецептов)

Учитель. Здравствуйте, дорогие коллеги! Добро пожаловать на очередное заседание родительского клуба. В нашей методической копилке вновь недостаток педагогических ресурсов, а потому – будьте очень внимательны к тем рецептам, которые услышите сегодня. Тема разговора не нова, но это не умаляет ее значимости: «Режим дня школьника. Каким он должен быть?»

Нужен ребенку распорядок дня или не нужен – мы не обсуждаем. Это аксиома. Об этом же – слова Сухомлинского, вынесенные мною в эпиграф беседы.

«Легко тому, кто не заставляет себя делать то, что надо». Как же вы, родители, должны организовать жизнь ребенка, чтобы ему было легче выполнять свои обязанности, чтобы детский неокрепший организм не надорвался от серьезных нагрузок, в том числе и школьных?

Для начала – предлагаю несколько ситуаций-зарисовок.

Утро. Полчаса идет процесс пробуждения ребенка. Наконец, полусонного, его можно увидеть на кухне. «Я есть не буду!» – сопротивляется школьник маминым просьбам принять пищу и отправляется в комнату собираться в школу (с вечера не собран портфель и не приготовлена одежда).

...Вскоре в квартире стало тихо. Школьник наконец отправился в школу.

Полдень. Вы на работе. Из головы не выходят мысли: «Где ребенок сейчас? Что поел или не поел вообще? Уроки делает или придется штурмовать науку вечером всей семьей?»

Вечер. – А ну-ка покажи, как ты сделал уроки? – спрашивает отец. – Так, что-то плохо написал... Все уроки сделал?

– Еще стихотворение осталось выучить.

– Когда же ты будешь учить?

– Сейчас, – отвечает сын, – досмотрю фильм и пойду учить.

В девять вечера ребенок приступает к стихотворению.

В десять – родители раздраженно выслушивают декламации сына. Пол-одиннадцатого. Уроки готовы. Сын отправился спать. Настроение родителей испорчено.

Учитель. Конечно, предложенные «картинки» носят негативную окраску. Так не должно быть, но, вероятно, некоторые моменты могли показаться вам знакомыми. Что же должны знать родители о режиме дня? Думаю, в первую очередь они должны быть ознакомлены с рекомендациями медиков.

Выступление врача-педиатра (примерные тезисы выступления).

Человек является частью природы, потому в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Режим дня является определенным отражением необходимых организму правильных физиологических процессов. При соблюдении режима дня у школьников образуются условные рефлексы на время: установленное время пребывания ребенка на свежем воздухе создает у него привычку гулять именно в эти часы, привычка ложиться спать и вставать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию и пробуждению.

В задачу построения режима дня входит правильная организация сна, питания, организация смены видов деятельности: чередование труда и отдыха.

Ваши дети только начинают свой школьный путь. Поэтому от вас, родителей, зависит, насколько здоровым и успешным придет ваш ребенок к финишу этой дистанции, с чем войдет во взрослую жизнь. Считаю очень важным ознакомить вас с примерными схемами организации жизни школьника.

Родителям раздаются заранее подготовленные бланки с таблицами. Учитель может также ознакомить родителей лишь с данными для какого-то конкретного возраста.

Таблица 1. Продолжительность различных видов суточной деятельности (в часах).

Возраст (годы)	Класс	Учебные занятия в школе	Учебные занятия дома	Спорт, игры, прогулки	Чтение, занятия в	Прием пищи, туалет,	Ночной сон
-------------------	-------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------------	---------------

					кружках, помощь семье	зарядка	
7	1-й	3–4	1	3?	2?	2?	11–10?
8	2-й	4	1–1?	3?	2?	2?	11–10?
9	3-й	4	1?–2	3?	2?	2?	11–10?
10	4-й	4–5	1?–2	3?	2?	2?	10?–10
11	5-й	5–6	2–2?	3	2?	2?	10–9?
12	6-й	5–6	2–2?	3	2?	2?	9?–9
13	7-й	5–6	2?–3	2?	2	2	9?–9
14	8-й	5–6	3–4	2?	2	2	9?–9
15	9-й	5–6	3–4	2?	2	2	9–8?
16–17	10–11-й	5–6	3–4	2?	2	2	8?–8

Таблица 2. Примерная схема режима дня школьников, посещающих занятия в первую смену (начало занятий в 8 ч. 30 мин.).

Вид занятий и отдыха	Возраст школьника по классам, годы			
	7–9 (1–3 классы)	10 лет (4 класс)	11–13 лет (5–7 классы)	14–17 лет (8–11 классы)
1	2	3	4	5
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Утренний завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
Занятия в школе	8.30–12.30	8.30–13.30	8.30–14.00	8.30–14.30
Горячий завтрак в школе	Около 11 ч.			
Дорога из школы или прогулка после занятий в школе	12.30–13.00	13.30–14.00	14.00–14.30	14.30–15.00
Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00	15.00–15.30
Послеобеденный отдых или сон	13.30–14.30			
Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	14.30–16.00	14.30–17.00	15.00–17.00	15.30–17.00
Полдник	16.00–16.15	17.00–17.15	17.00–17.15	17.00–17.15
Приготовление домашних заданий	16.15–17.30	17.15–19.30	17.15–19.30	17.15–20.00
Прогулка на свежем воздухе	17.30–19.00	—	—	—

Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)	19.00–20.00	19.30–20.30	19.30–21.00	Для учащихся 13–15 лет 20.00–21.30, для учащихся 16–17 лет 20.00–22.00
Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание)	20.00–20.30	20.30–21.00	21.00–21.30	Для учащихся 13–15 лет 21.30–22.00, для учащихся 16–17 лет 22.00–22.30
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	21.30–7.00	Для учащихся 13–15 лет 22.00–7.00, для учащихся 16–17 лет 22.30–7.00

Таблица 3. Примерная схема режима дня школьников, посещающих вторую смену (начало занятий в 14 ч.).

Вид занятий и отдыха	Возраст школьника по классам			
	7–9 (1–3 классы)	10 лет (4 класс)	11–13 лет (5–7 классы)	14–17 лет (8–11 классы)
1	2	3	4	5
Подъем	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30	7.00–7.30
Утренний завтрак	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50	7.30–7.50
Прогулка на свежем воздухе	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20	7.50–8.20
Приготовление домашних заданий	8.20–10.00	8.20–10.30	8.20–11.00	8.20–11.30
Второй завтрак	Около 11 ч.			
Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком)	10.00–11.30	10.30–11.30	11.00–11.30	11.30–12.00
Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе	11.30–13.00	11.30–13.00	11.30–13.00	12.00–13.00
Обед	13.00–13.30	13.00–13.30	13.00–13.30	13.00–13.30
Дорога в школу или прогулка перед учебными занятиями	13.30–14.00	13.30–14.00	13.30–14.00	13.30–14.00
Занятия в школе	14.00–18.00	14.00–19.00	14.00–19.30	14.00–20.00
Полдник в школе	15.45–16.00	15.45–16.00	15.45–16.00	15.45–16.00
Дорога домой или прогулка после учебных занятий	18.00–18.30	19.00–19.30	19.30–20.00	20.00–20.30

Прогулка или игры и спортивные занятия на свежем воздухе	18.30–19.00	—	—	Для учащихся 13–15 лет 20.30–21.00
Ужин и свободные занятия	19.00–20.00	19.30–20.30	20.00–21.00	Для учащихся 16–17 лет 20.30–22.00
Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, чистка одежды, обуви, умывание)	20.00–20.30	20.30–21.00	21.00–21.30	Для учащихся 13–15 лет 21.00–21.30, для учащихся 16–17 лет 22.00–22.30
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	21.30–7.00	Для учащихся 13–15 лет 21.30–7.00, для учащихся 16–17 лет 22.30–7.00

Одна из проблем организации режима школьника в семье – согласование его с режимом взрослых. Школьник должен спать дольше, чем взрослые, и ложиться спать раньше, чем они. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима. Школьник должен постепенно привыкать к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня.

Еще хочется обратить особое внимание на организацию воскресенья.

Воскресенье должно быть днем полного отдыха, в этот день – никаких уроков! Домашние учебные задания (их все-таки задают на выходные) лучше приготовить в субботу после обеда. Выходной день следует предоставить любимым занятиям и развлечениям.

Учитель. «Кто будет расти без дисциплины, состарится без добродетелей», – утверждал Я. А. Коменский. Какая же существует связь между режимом дня и нравственными качествами, душевным состоянием. Думается, пора прислушаться к психологу.

Выступление психолога (примерные тезисы выступления).

Если ребенок с раннего возраста приучен к организованности и порядку, к систематическому труду, то постепенно это становится его внутренней потребностью, чертой характера.

История знает примеры кажущейся невероятной работоспособности. Но не всегда это объяснялось какими-то сверхъестественными особенностями человека. Все авторы выдающихся достижений были замечательными организаторами своей работы, своего режима дня. А потому – прислушайтесь к советам психологов.

Совет 1. Самое сложное и трудное для ребенка время в течение дня – это утро. Утром ребенок требует особенного внимания. Между той избыточной теплотой, которую ребенок ощущал в сладком сне, и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Весь ритм деловых утренних часов должен способствовать размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на которого накричали утром, не в состоянии выдержать спокойно пять-шесть уроков. Кроме того это обязательно скажется на общении с товарищами, учителем.

Совет 2. Вечер – всегда раздумья о завтрашнем дне. Сделайте максимально возможное, чтобы завтрашнее утро было свершением счастливых событий. Несколько правил, касающихся организации вечера:

1) Нельзя острые этические разговоры переносить на самое позднее время. Постарайтесь их закончить к семи-восьми вечера. За два последних часа перед сном ребенок должен успокоиться. Важно научить

его готовиться к завтрашнему дню. И здесь нет мелочей. Пусть он соберет книги, тетради, приготовит карандаши, ручки. Просмотрит одежду и, если надо, пришьет пуговицу или выгладит брюки. И наконец, самое серьезное – лечь вовремя спать.

2) Важно и помочь ребенку не допустить перевозбуждения. И тысячи «нельзя» должны сработать в вашем педагогическом общении. Ни в коем случае не смотреть вечером фильмы детективного плана с убийствами и расследованиями.

3) Ни в коем случае нельзя перед сном пить кофе или есть острые блюда, играть в шумные игры или рассказывать ребенку жуткие истории, страшные сказки.

4) Если в вашей семье назрел конфликт и вам надо его разрешить между собой, подождите, когда ребенок уснет. Если у вас гости, постарайтесь ребенка вовремя уложить спать.

И, самое главное, – прикоснитесь к ребенку, не стесняйтесь, не бойтесь вырастить из него неженку. В его жизни и так много ситуаций, где нужно самоутвердиться, побороть свой страх, преодолеть себя. А сейчас он дома, в своей семье... Пусть он уснет с мыслями: «Как я люблю свою мамочку за то, что она понимает меня... Я завтра обязательно постараюсь доказать ей, на что я способен, оправдать ее доверие...»

Учитель. Спасибо нашим специалистам за предоставленную информацию. Может быть, сейчас самое время задать интересующие вас вопросы.

Родители задают врачу и психологу интересующие их вопросы по теме собрания. Если родительский коллектив не готов к диалогу по каким-то причинам, то классный руководитель может заранее выяснить круг волнующих вопросов, а на собрании предложить специалистам прокомментировать их. Варианты вопросов-ответов приводятся ниже.

Вопросы для обсуждения

1. Ребенок не хочет завтракать. Что делать?

Ответ. Нежелание ребенка завтракать является проблемой. Если в вашей семье подобная трудность возникла, нужно решать ее терпеливо.

Типичные конфликты во время завтрака такие:

– Я не хочу есть, – говорит ребенок.

– Ну съешь вот это... – настаивает мать.

– И это не хочу...

– Ну хоть чай выпей...

– И чай не хочу...

– Ну как же ты будешь заниматься? Это же невозможно...

Разыгрывается спектакль, в котором роли отработаны: страдающая мать и торжествующий ребенок. Заметьте, чем больше настаивает мать, тем сильнее сопротивляется ребенок. О том, что ребенок входит в роль и даже получает своего рода эгоистическое наслаждение от уговоров, свидетельствует многое. Есть дети, которые, прежде чем сесть за стол, даже если они сильно голодны, несколько раз должны повторить: «А я не хочу». И это возражение звучит как вступительное слово к еде. Сказал «не хочу» и после этого съел полный завтрак и обед. Не случайно педиатры рекомендуют не заставлять ребенка есть, а просто поставить перед ними пищу и даже, возможно, выйти на время из комнаты. Конечно, нет никакой гарантии, что ребенок в первое же утро станет есть. Напротив, в некоторых случаях при изменении тональности обращения он может бросить вызов – уйти, не позавтракав. Но даже в таком случае вы окажетесь в педагогическом выигрыше: будет сломлен сложившийся стереотип и подготовлена почва для установления новых отношений.

2. Давать ли ребенку деньги в школу для того, чтобы он покупал себе в школьной столовой завтрак?

Ответ. Правильно организованное питание школьника – необходимое условие для нормальной деятельности, роста и развития молодого организма. К самостоятельному приобретению школьного завтрака ребенком родители должны подходить обдуманно. Велика вероятность того, что ребенок купит не то, что полезно, а то, что вкусно! Школьные буфеты (столовые) предлагают большой ассортимент булочек, пирожков, ватрушек. Поэтому гораздо чаще можно увидеть, что ребенок

покупает аппетитную, но не очень полезную пищу, а не творог, горячее, второе или молоко. Решать, как быть, будут родители, но, если ребенок не приучен (или не в состоянии) выбрать из предложенных блюд полезные, желательно, чтобы он питался вместе со своим классом, организованно. Вероятность того, что он получит полноценную пищу, в этом случае возрастает.

3. В каком порядке следует делать уроки: начинать с легких или трудных, устных или письменных?

Ответ. Нет и не может быть единой последовательности в приготовлении уроков, одинаково рациональной для всех школьников. Есть только общие рекомендации. В начальных классах учителя советуют начинать с письменных заданий, а затем переходить к устным. Дети 7–8-летнего возраста еще не привыкли к значительным учебным нагрузкам и относительно быстро утомляются. Поэтому школьникам 1 и 2 классов начинать приготовление уроков следует с наиболее трудных заданий, а для них, как правило, такими являются письменные.

Родителям необходимо знать о временных нормах выполнения домашних заданий и следить за их соблюдением.

В 1 классе – 1 час; во 2 классе – 1,5 часа; в 3–4 классах – 2 часа. Нужно стремиться не выходить за рамки рекомендованного времени. Известный русский педагог К. Ю. Ушинский говорил, что у ребенка, который длительно занят приготовлением уроков, ослабевают память и внимание, снижается успеваемость.

4. Как решить проблему свободного времени у ребенка?

Ответ. Проблема организации внеучебного времени школьников не нова, она издавна волнует педагогов и медиков. Более 100 лет назад Ушинский писал, что у человека портится голова, и сердце, и нравственность, если он не знает, чем ему занять день. В школе ребенок проводит 25–30 часов в неделю. Чем занять его в оставшееся время – задача для родителей. Запишите его в кружки, секции, научите занимать себя (пусть у школьника будут развивающие игры, конструкторы, пазлы, куклы). Научите ребенка беречь время, ценить его. Информация для размышления: с помощью специальных исследований выявлено, что школьники проводят перед экраном телевизора в среднем от 12 до 24 часов в неделю. (Для сравнения: установленная медиками максимальная продолжительность просмотра детьми телевизионных передач для младших школьников – 1 час в неделю.) Разумеется, техника развивается и совершенствуется, увеличиваются ее возможности, школьник сегодня смотрит не только на экран телевизора, но и на монитор компьютера... Но ведь организм ребенка по-прежнему развивается согласно законам природы... Об этом не следует забывать.

5. В выходные дни ребенок долго спит. Как к этому относиться?

Ответ. Ученые считают, что много спать вредно. Субъективная потребность в длительном сне часто не отражает истинной необходимости в нем.

Кстати, немецкий философ И. Кант считал, что кто видит во сне наслаждение или средство убивать время и отдает ему больше трети своей жизни, тот не умеет оценить положенной ему жизни.

Учитель. Подходит к концу наш разговор. Много вопросов прозвучало сегодня. Наверное, что-то осталось невыясненным, непонятым... Но об этом – мы обязательно поговорим в следующий раз...

А сегодня, в заключение нашей встречи, мне хочется познакомить вас с мыслями знаменитого польского гуманиста Януша Корчака: «Ребенок – иностранец, он не понимает языка, не знает направления улиц, не знает знаков и обычаев... Необходим гид, который вежливо ответит на вопросы».

Будьте таким гидом! Помогите своему ребенку не потеряться в стране, имя которой – жизнь, помогите ему стать в нем счастливым.