

Вторая смена. Сложности и проблемы.



Что важно знать!

- Специалисты отмечают, что во вторую смену ребенок может успешно учиться, успевать отдыхать и помогать по дому для этого необходим правильно организованный режим дня ребенка
- Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:
 1. здоровое питание;
 2. полноценный отдых и сон;
 3. учебу в школе и дома;
 4. нахождение на свежем воздухе.
- От правильно организованного режима дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

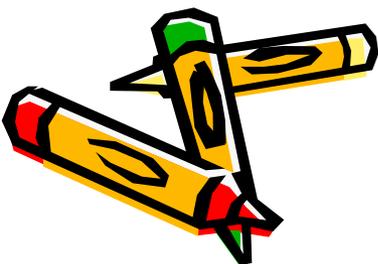
Что важно знать!

- родители должны помочь своим детям в правильной организации распорядка дня;
- родители должны правильно организовать условия, в которых школьник готовит домашние задания, отдыхает, питается, спит так, чтобы обеспечить наилучшее осуществление данного рода деятельности.
- некоторое время должно быть отведено и для свободно избранной деятельности детей, в соответствии с их интересами и способностями
- необходимо строго придерживаться определенного времени подъема и отхода ко сну, приготовления домашних заданий, приемов пищи,

Чтобы учёба была эффективной



- Недопустимо увеличивать часы занятий за счет нарушения других режимных моментов — сокращения сна и прогулок, поспешного приема пищи, так как это вредит здоровью, ведет к утомлению организма
- Во время учебы во вторую смену не рекомендуется выполнять домашние задания после школы, так как организм ребенка к этому моменту уже перегружен, и он не может хорошо усваивать информацию
- При выполнении домашних заданий через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись
- Надо создать для школьника спокойные условия занятий и требовать, чтобы он работал сосредоточенно и не засиживался за уроками больше положенного времени.



Чтобы учёба была эффективной



- Принцип «от сложного к менее сложному и совсем простому» надо использовать и при выполнении домашних заданий:
начинать с письменных предметов и заканчивать устными
- Ученики восьмого-одинадцатого классов могут заниматься дома до четырех часов в день
- телевизор или компьютер после уроков способствует дальнейшему нарастанию утомления
- Для отдыха необходимы прогулки на свежем воздухе, трудовая деятельность.



Питание

- родителям, чьи дети учатся во вторую смену, необходимо обратить пристальное внимание на их питание
- При полноценном режиме необходимо питаться 4-5 раз в день
- Обратите внимание на сбалансированность питания.
- Старайтесь, чтобы ребенок не употреблял больше 70-75 граммов различных сладостей в день.

- Основной принцип питания - разнообразие, а не излишество!



обратите внимание

- Сон должен длиться не менее 8 – 9 часов.
- Прогулка на свежем воздухе – 2 – 3 часа.
- Занятия в школе – 6 – 8 часов.
- Занятия дома – 1,5 – 4 часа.
- Помощь по дому, секции, кружки – 1 – 2 часа.

Родители могут разработать оптимальный распорядок дня для своего ребенка. Но лучше довериться компетентному мнению ученых и сверять режим с научно обоснованной таблицей.



Вид занятий/отдыха	Возраст			
	8-9 лет	10 лет	11-12-13 лет	14-15-16-17 лет
Подъем	07.00	07.00	07.00	07.00
Гимнастика, душ, уборка постели	07.00 - 07.30	07.00 - 07.30	07.00 - 07.30	07.00 - 07.30
Завтрак	07.30 - 07.50	07.30 - 07.50	07.30 - 07.50	07.30 - 07.50
Прогулка	07.50 - 08.20	07.50 - 08.20	07.50 - 08.20	07.50 - 08.20
Приготовление домашнего задания	08.20 - 10.00	08.20 - 10.30	08.20 - 11.00	08.20 - 11.30
Второй завтрак	около 11 часов			
Свободные занятия, чтение, музыка, иностранный язык, помощь по дому	10.00 - 11.30	10.30 - 11.30	11.00 - 11.30	11.30 - 12.00
Прогулка	11.30 - 13.00	11.30 - 13.00	11.30 - 13.00	11.30 - 13.00
Обед	13.00 - 13.30	13.00 - 13.30	13.00 - 13.30	13.00 - 13.30
Дорога в школу	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00	13.30 - 14.00
Занятия	14.00 - 18.00	14.00 - 19.00	14.00 - 19.30	14.00 - 19.30
Прогулка				19.30-20.30
Ужин				20.30
Свободное время				21.00-22.00
Сон				22.00