

# Работоспособность и соблюдение режима дня.

## Все хорошо вовремя

Режим дня школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов, люди делятся на «сов», «жаворонков», «голубей».

В течение дня активность, работоспособность, настроение каждого из нас меняется.

Тип	Содержание	Пик работоспособности
«Жаворонок»	рано просыпается, рано ложится спать.	9-10 часов утра, 16-17 часов вечера
«Сова»	встает позже, очень активен вечером.	11-12 часов утра, 18-20 часов вечера
«Голубь»	не любит рано вставать, но ложиться предпочитает не очень поздно.	10-12 часов утра, 15-18 часов вечера

Независимо от индивидуальных биоритмов школьник вынужден вставать рано утром, и в силах родителей помочь ему успешно начать день.

### Советы для родителей.

#### «Как помочь ребенку проснуться»

1. отличное средство быстро проснуться - физические упражнения, танцевальные движения под ритмичную музыку. Но если взрослые не привыкли делать зарядку с утра, бесполезно добиваться этого от ребенка, поэтому, прежде всего сами делайте то, к чему хотите приучить ребенка. позвольте себе несколько минут потанцевать с ребенком, а потом можно приниматься за утренние дела.

**2.** Можно включать мультик, чтобы ребенок быстрее проснулся. Но время просмотра - один короткий мультфильм, ребенок не должен есть, и одеваться перед телевизором.

**3.** Хорошо пробуждает легкий массаж или приятные упражнения в кровати - потянуться, энергично поработать кистями рук, поднять ноги, сделать несколько вдохов-выдохов.

**4.** Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а системное недосыпание даже опасно - это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным.

Для этого:

- Пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время;
- Время перед сном должно быть спокойным, без шумных игр, без просмотра боевиков и, тем более, без семейных скандалов;
- Обязательны водные процедуры, свежий воздух в комнате;
- Учитывайте, что потребность в сне у ребенка 7-12 лет составляет в зависимости от биоритмов примерно 9-10 часов; в 13-14 лет - 9-9,5 часов; в 15-17 лет - 8,5-9 часов.

**5.** Работоспособность школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года. К концу недели снижается умственная и физическая работоспособность. Во вторник и среду, как правило, школьники работают наиболее продуктивно. В течение года умственная и мышечная работоспособность у детей выше всего с октября по январь. Потом эти показатели снижаются (третья четверть самая трудная), а с апреля до июня возрастают. С возрастом общий уровень работоспособности нарастает.

**6.** Если работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно, он заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, т.е. общую работоспособность, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета и, конечно, понимание взрослых.

