

## Режим дня подростка

Некоторые родители рьяно приучают ребенка к режиму дня с самого рождения – сон, кормление, прогулки, игры и занятия происходят в строго отведенное для этого время. Другие родители будто и не смотрят на часы: ребенок ест, когда голоден, спит, когда устал.

Не стоит бросаться в крайности – для детей одинаково вредны и чрезмерная строгость, и хаос.

### Зачем нужен режим дня?

Режим дня, безусловно, полезен – он приучает к дисциплине, помогает контролировать количество учебных нагрузок и отдыха, продолжительность сна, регулярность питания. Но в упорядоченной жизни обязательно должно оставаться место для свободы и импровизации.

Особенно это касается подростков, в организме которых происходят стремительные процессы роста и развития. Меняются физические, психические, социальные потребности. Меняются учебные нагрузки, интересы, цели, желания. Ежедневный режим тоже должен меняться – в соответствии с возрастными изменениями в жизни ребенка.

### Отличия режима дня детей и подростков

Режим дня детей и подростков имеет много общих черт, поскольку основывается на расписании школьных и внешкольных занятий. Ранний подъем, гигиенические процедуры, завтрак, уроки, обед, отдых, выполнение домашнего задания, прогулка, ужин, сон – основа ежедневного режима детей и подростков. Отличие лишь в количественных показателях.

Например, дети в возрасте 8-12 лет нуждаются в 10-часовом сне, для подростков 12-16 лет достаточно уже 8-9 часов сна. Хроническое недосыпание из-за позднего засыпания и раннего пробуждения грозит переутомлением, снижением работоспособности, ухудшением памяти и внимания.

Длительность умственных нагрузок для детей и подростков также отличается. В школьном расписании учеников младших классов - не больше 4 уроков в день, на выполнение домашних заданий отводится 1-1,5 часа. У старшеклассников – 5-6 уроков ежедневно, а для выполнения домашних заданий требуется не менее 2-2,5 часов.

Потребность в физических нагрузках также возрастает по мере взросления. Если для детей достаточно подвижных игр, то подростки, как правило, предпочитают активные виды спорта или танцы.

Отличается и режим питания. Детей кормят не реже 4-5 раз в день, подростки постепенно переходят на 3-разовое питание.

В режиме дня подростков и детей обязательно должно быть время для отдыха – просмотра «мультиков» или фильмов, прогулок на свежем воздухе, общения с членами семьи и друзьями, чтения, творчества.

### **Распорядок дня подростка**

Приблизительный распорядок дня подростка 12-16 лет может выглядеть следующим образом:

- Утренний подъем – 7.00;
- Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.00-7.15;
- Завтрак – 7.15-7.30;
- Занятия в школе – 8.00-13.00;
- Прогулка или отдых – 13.00-14.00;
- Обед – 14.00-15.00;
- Посещение кружков или секций – 15.00-17.00;
- Выполнение школьных домашних заданий – 17.00-19.00
- Ужин – 19.00-19.30;
- Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 19.30-21.30;
- Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;
- Сон – 22.00-7.00.

Не существует универсального расписания, которое подходило бы всем. Режим дня подростков формируется индивидуально в зависимости от возраста, физического развития, умственных способностей, состояния здоровья, круга интересов, семейных традиций и привычек.