

Организация дня старшекласников

Нужен ли режим дня подростку? И что именно под этим понимать? Распорядок дня и так присутствует в жизни, ведь занятия даже в онлайн-школах начинаются в одно и то же время. Есть ли смысл в организации оставшейся после школы и посещения различных секций, кружков части суток?

Часто родители не считают важным как-либо ограничивать своих взрослеющих детей. Между тем, организация дня крайне важна в подростковом возрасте. Режим позволяет справляться с нагрузками и пройти через переходный возрастной период без особых психоэмоциональных проблем.

Отличаются ли детский и подростковый режимы?

Режим дня подростка, безусловно, имеет отличия от распорядка и организации свободного времени детей младшего возраста. Фактически, он является переходным, соединяя в себе элементы, характерные как для детского распорядка дня, так и для режима, необходимого взрослым людям.

Основные отличия между детским и подростковым режимами касаются следующих моментов:

- частота приемов пищи;
- продолжительность сна;
- длительность и объем физических и умственных нагрузок.

Разумеется, отличается и то время, которое предназначается для отдыха.

Что должно входить в распорядок дня?

В режим дня подростка обязательно должны быть включены такие моменты, как:

- отдых и развлечения;
- питание;
- сон;
- зарядка;
- гигиенические процедуры.

Разумеется, распорядок дня основывается на уровне загруженности. Чем больше занятий, тем большее время должно отводиться отдыху, а не развлечениям.

Каким должен быть распорядок дня для подростка?

Усредненный шаблон режима дня выглядит таким образом:

- пробуждение – 7:00;
- гигиенические процедуры, гимнастика – 7:00 -7:15;
- завтрак – до половины восьмого;

- дорога в школу, учеба – до 13:00;
- прогулка либо иной отдых – до 14:00;
- обед – до трех;
- занятия в секциях, кружках – до 17:00;
- домашнее задание и иные виды подготовки к следующим суткам – до 19:00;
- ужин – до 19:30;
- свободное время для развлечений, хобби и прочего – до 21:30;
- вечерний туалет – до 22:00;
- сон – до семи утра.

Разумеется, шаблон в вопросе организации времени – понятие относительное. На распорядок дня влияют занятия для подростков как в общеобразовательном учреждении, так и за его пределами, прочие индивидуальные нюансы.

Что говорят об организации режима специалисты?

Врачи и психологи едины во мнении о том, что универсального, подходящего всем без исключений шаблона режима дня не существует. Все предписания, касающиеся организации времени и расстановки приоритетов, имеют лишь рекомендательный характер. То есть выступают в качестве своеобразной памятки, нужной для того, чтобы было от чего оттолкнуться при составлении своего личного расписания.

Режим дня подростка складывается из совокупности множества нюансов. Наибольшей важностью обладают:

- возраст, ведь в 12 лет и в 16 потребности отличаются;
- физическое состояние и развитие, приоритеты в распорядке дня для занимающихся спортом и тех, кто не посещает подобные секции – разные;
- испытываемые умственные нагрузки;
- степень занятости в школе и кружках;
- здоровье;
- хобби и интересы;
- традиции, принятые в семейном кругу
- темперамент подростка.

Все эти факторы оказывают решающее воздействие на то, сколько времени будет отведено под конкретное занятие. Но они ни в коем случае не меняют перечня того, что входит в понятие «режим дня подростка». Это означает, что каждый взрослеющий человек должен совершать ежедневно определенные действия – спать, следить за гигиеной, питаться, учиться, заниматься физкультурой, отдыхать. То есть если подросток увлечен рисованием или написанием стихов, то это вовсе не отменяет наличие утренней зарядки. А большое

количество занятий или значительный объем заданного в школе материала не являются поводом для сокращения времени сна.

Насколько важна утренняя зарядка?

Утренняя зарядка для подростков необходима, так же, как и для детей или взрослых. Но, к сожалению, именно этим пунктом наиболее часто пренебрегают в повседневном распорядке. Разумеется, если речь не об организации дня подростков, серьезно занимающихся спортом.

Как нужно питаться в подростковом возрасте?

Питание подростков, как и организация дня в целом, отличается от взрослого и детского. Наибольшее значение в приемах пищи имеет завтрак. Разумеется, он должен быть полезным, содержать витамины и прочие нужные организму элементы, а не просто заполнять желудок.

Что касается распорядка, то в питании его тоже следует придерживаться. Хаотичные перекусы в разное время дня не только являются залогом будущих проблем в здоровье органов пищеварения, но и отрицательно сказываются на текущей жизнедеятельности.

Как правило, питание подростков организуется следующим образом:

- завтраки – первый дома, второй в школе;
- обед;
- полдник;
- ужин.

Что касается часов, в которые подросток ест, то они должны быть одними и теми же. Разумеется, это не означает поминутной точности того, когда нужно садиться за стол. Если принято обедать между полуднем и часом дня, то именно в этот промежуток времени и следует питаться ежедневно. Это означает, что обед, съеденный, к примеру, в 14:00, – нарушение режима.

Сколько нужно спать?

Сколько должен спать подросток? Этот вопрос волнует всех родителей, без каких-либо исключений. Взрослеющие дети нередко отстаивают свое право не ложиться в постель в установленный по режиму час, а вместо этого посмотреть интересный фильм, посидеть за компьютером или же почитать книгу.

Как правило, многие родители не настаивают на том, чтобы их взрослеющий ребенок отправлялся спать вовремя, полагая, что если лечь позже пару-тройку раз, то ничего страшного не произойдет. Однако это совсем не так. Нарушение распорядка дня быстро становится привычкой, которая ведет к потере самодисциплины и во всех остальных сферах жизнедеятельности.

Что касается времени сна, то специалисты считают необходимым для нормального полноценного отдыха такие интервалы:

- 10-12 часов – до двенадцатилетнего возраста;
- 8-9 – до шестнадцатилетия.

Конечно же, эти цифры означают минимальную продолжительность сна. Иными словами, подросток может нуждаться и в большем времени для отдыха.

Как быть в каникулы?

Нужно ли придерживаться режима в каникулы? Конечно же, да. Отсутствие занятий в учебном заведении вовсе не означает, что не нужно спать, питаться, делать зарядку или же ложиться спать вовремя.

В каникулы следует придерживаться принятого распорядка дня. Разница лишь в том, что вместо занятий в школе есть возможность сходить в кино, музей или же как-то иначе провести время.