### Памятка для родителей «Режим дня - основа успешной учебы школьника»

Воспитание ребенка является одной из наиболее ответственных, порой далеко не легких, но в то же время благородных и радостных обязанностей, которые предназначены родителям.

В связи с тем, что большую часть своей жизни дети проводят в семье, от родителей требуются глубокие знания различных вопросов педагогики и психологии, вдумчивость и умение найти наиболее подходящие пути воспитания с учетом индивидуальных особенностей своего ребенка.

Родители должны знать особенности детского организма, понимать своеобразие развития ребенка того или иного возраста. Это поможет наиболее рационально построить и организовать жизнь учащегося в семье.

Правильный, внимательный подход к воспитанию детей, терпеливое, ровное, спокойное обращение с ними, а также сочетание мягкости и требовательности к ребенку, как правило, всегда, приводят к желаемой цели.

Не менее важным является соблюдение распорядка дня в семье. Организация разумного, соразмерного ритма смены труда и отдыха, питания и сна благотворно влияет на развитие организма ребенка, в том числе и его нервной системы. Четкий режим школьника является лучшей мерой предупреждения нервности и воспитания самостоятельности, собранности и целеустремленности.

Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия и среда, в которой он растет и воспитывается.

Родители должны создать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье и правильно и четко организовать распорядок дня школьника. Необходимо усвоить, что самая образцовая постановка дела в школе теряет всякий смысл, если в семье условия жизни идут в разрез с элементарными требованиями гигиены.

Режим дня является определенным отражением режима физиологических процессов, протекающих в организме.

Распорядок дня предусматривает повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов, вызывающих в коре головного мозга ребенка определенно повторяющуюся стереотипную деятельность.

Учебная работа детей и подростков в основном представляет собой умственный труд, осуществляемый клетками коры больших полушарий головного мозга. В результате проведенной значительной деятельности в течение определенного времени наступает утомление, т. е. Снижается работоспособность клетки, ткани или всего организма, обусловленная временно наступившим истоще¬нием клеток коры головного мозга.

Следует помнить, что под влиянием любой деятельности работоспособность детей снижается резче и быстрее, чем у взрослых. Степень их утомления при повседневной работе обратно пропорциональна возрасту: чем меньше ребенок, тем степень утомления больше, и наоборот.

Чрезмерная нагрузка, отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками, недостаточный сон и неоправданные дополнительные нагрузки ведут к переутомлению школьника.

Дети становятся раздражительными, легко возбудимыми, легко возбудимыми, плаксивыми, начинают плохо учиться. Систематическое умственное переутомление можно привести к ослаблению всего организма и тяжелым нервно-психическим состоянием.

Итак, организация четкого режима школьника с первых дней обучения является одним из условий не только успешной учебы, но и нормального физического развития. Должно быть точно установлено время подъема и время сна, время завтрака, обеда и ужина, время приготовления домашних заданий, а также пребывания на свежем воздухе.

Особенно важно, чтобы все элементы режима проводились в одно и то же время. Это способствует образованию ряда условных рефлексов, причем каждый предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для проведения последующего. Вот почему школьники при соблюдении режима дня быстрее втягиваются в работу, успешно выполняют домашние задание, быстро засыпают, чувствуют себя бодрыми и жизнерадостными.

Правильное проведение всех режимных моментов предупреждает возникновение утомления, его накопления и переутомление.

Систематическое воздействие на организм ребенка в определенной последовательности труда, отдыха, питания, гимнастики, закаливания и достаточного пребывания на свежем воздухе повышает работоспособность и сопротивляемость организма детей к различным заболеваниям и благоприятно сказывается на их физическом развитии.

Школьники младшего возраста любят брать в школу больше книг и тетрадей, чем это нужно. Из-за этого им приходится носить слишком тяжелый ранец. Родители должны следить за тем, чтобы дети брали с собой только то, что необходимо по расписанию.

Постоянное ношение школьниками тяжелых портфелей или сумок отрицательно сказывается на осанке ребенка. Вот почему школьникам, особенно младшего школьного возраста, рекомендуется пользоваться ранцами, которые являются более гигиеничными исключают возможность возникновения различных искривлений позвоночника.

Обязательным условием нормального воспитания школьника является постоянная связь родителей со школой, т.е. непосредственный контакт с классным руководителем.

Совместное наблюдение за ребенком дает возможность обеспечить индивидуальный подход к ученику, что позволит искоренить те или иные дурные привычки, предупредить неуспеваемость.

Необходимо постоянно расспрашивать ребенка о его школьных делах, проверять дневники, соответствующим образом реагировать на плохую оценку, разобраться в ее причине, порадоваться вместе с ним хорошей оценке, похвалить его.

Очень важным, едва ли не решающим фактором воспитания в семье является труд. Поэтому в режиме дня школьника необходимо предусматривать время для помощи в семье.

Для учащихся различного возраста в соответствии с их анатомо-физиологическими особенностями устанавливается определенная длительность занятий в школе и дома. У школьников 1-4 классов ежедневно бывает не более 4-5 уроков.

Специальными исследованиями показано, что при длительности приготовления домашних заданий учениками 1-х классов до часа, 2-х классов- до 1- 1,5 часов, 3-4х классов- до 1,5-2 часов, дети все время работают внимательно и со¬средоточенно.

Готовить уроки школьники должны в строго установленное время: учащиеся, занимающиеся в 1 смену, садятся за приготовление домашних заданий в 16-17 часов, а второй смены - в 9 часов утра. Откладывать приготовление уроков на бо-лее поздний час неразумно, так как во вторую половину дня работоспособность учащихся значительно понижена.