

28 февраля. Режим дня – ключ к успехам в учебе!

Планирование помогает эффективно управлять временем и достигать целей. А умение расставлять приоритеты пригодится не только в школе, но и в дальнейшей жизни.

В карточках собрали несколько советов, как распределять время, чтобы все успевать и не уставать от уроков.

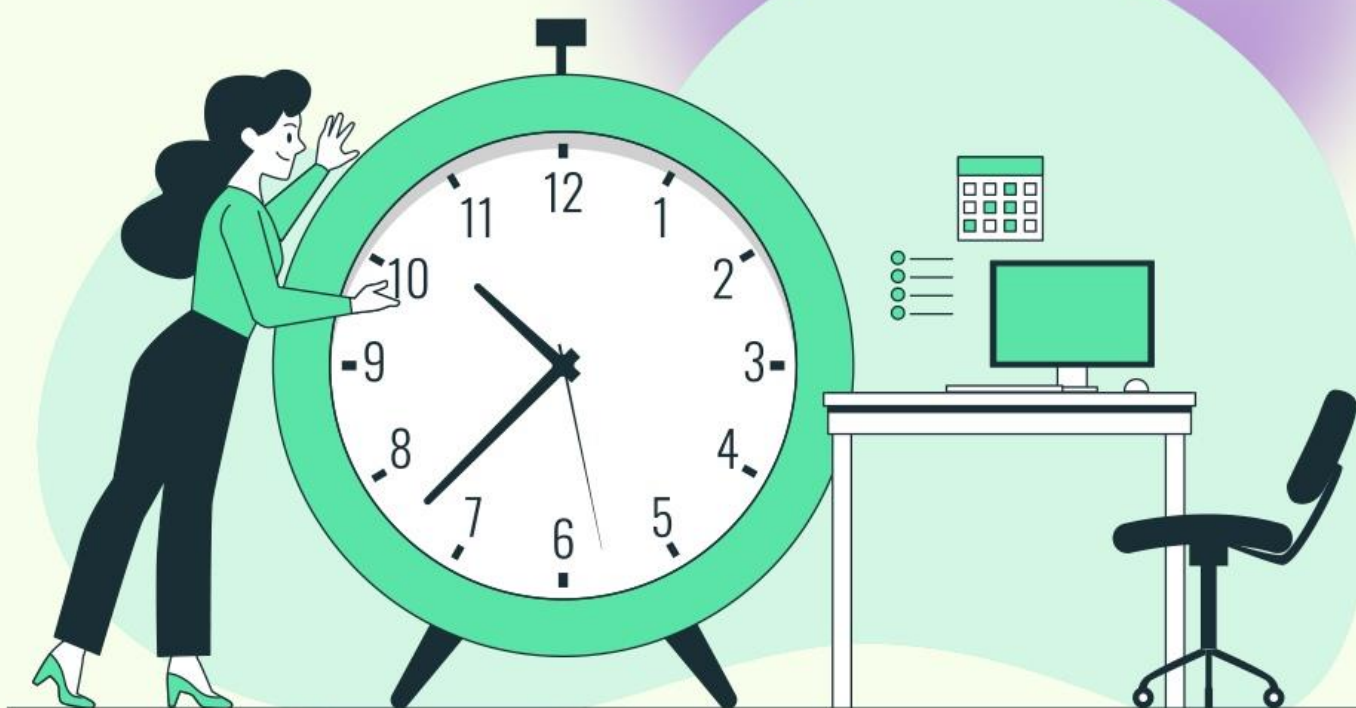
Зачем ребенку выстраивать режим?

1. Дисциплина
2. Развитие самостоятельности и ответственности
3. Формирование здоровых привычек
4. Предотвращение стресса
5. Повышение эффективности обучения



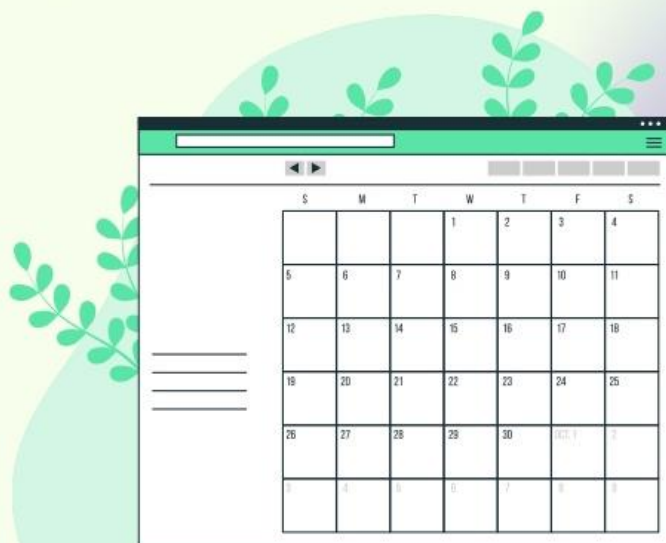
Режим дня для школьника

Как спланировать время
учебы и отдыха



Как составить режим дня для школьника

1. Сделайте расписание в бумажном формате или в приложении, определите время сна и пробуждения
2. Впишите все уроки и занятия на неделю
3. Внесите в расписание все секции и хобби
4. Добавьте время для отдыха
5. Обязательно включите в режим дня прогулки – детям нужна физическая активность и свежий воздух



Сколько часов сна необходимо ребенку

детям 6-7 лет – 11 часов
детям 8-10 лет – 10 часов
детям 11-14 лет – 9 часов
старше 15 лет – 8,5 часов



Систематическое недосыпание может вызвать истощение нервной системы, снижение концентрации внимания, ослабление защитных сил организма

Как поддержать здоровый сон ребенка

- ▶ Обеспечьте прием пищи не позднее, чем за 2-3 часа до сна
- ▶ Проветривайте помещение перед сном
- ▶ Ограничьте после 19.00 эмоциональные нагрузки
- ▶ Оборудуйте удобное спальное место в соответствии с ростом и возрастом ребенка

