***Режим дня***

**Что такое режим дня**

Режим дня — это почасовой распорядок дня, в который в том числе входит расписание уроков.

**Зачем ребёнку режим**

* Дисциплина. Без режима ребёнок бездельничать либо «залипать в гаджеты».
* Экономия нервов родителей. Без режима вы потратите больше энергии на попытку толково организовать день, чем могли бы.
* Эффективность обучения. Без режима ребёнок не сможет эффективно усвоить то, что им преподают в школе.

Чтобы такого не происходило, в семье устанавливается чёткий и правильный режим дня школьника. Вот некоторые рекомендации для этого.

**Как составить режим дня школьника**

**Шаг 1. Возьмите лист бумаги**

На листе бумаги достаточно расчертить текущую неделю. Подойдёт и обычный школьный дневник.

**Шаг 2. Установите время отходу ко сну и пробуждения**

Выработайте одинаковое время — так организму будет комфортней и привычней.

**Шаг 3. Впишите все уроки на неделю**

Затем начните планировать время бодрствования — посчитайте, сколько часов в день ребёнок проводит за занятиями. Учтите, что нужно время на «домашку» и, возможно, совместное обсуждение текущих уроков. Так вы поймёте, сколько времени уходит на учёбу.

**Шаг 4. Впишите секции или хобби**

Здесь главное — не перегрузить ребёнка дополнительными занятиями. Советуйтесь с ребёнком по поводу того, куда и как часто он хочет ходить. Если видите, что он слишком устаёт — снижайте нагрузку и корректируйте режим.

**Шаг 5. Добавьте время для отдыха**

Если вы разрешаете ребёнку пользоваться гаджетами, выделяйте на это специальное время. У детей должно быть свободное время на игры и простое «ничегонеделание».

Обязательно включите в режим дня прогулки — детям необходима физическая активность и свежий воздух.

Источник: https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika