

Режим дня подростка

Режим дня для подростка имеет первостепенное значение. Соблюдение его позволит правильно развиваться организму подростка, а также будет способствовать предупреждению заболеваний.

При составлении режима, распорядка дня для подростка невозможно воспользоваться какой-либо одной жесткой схемой, так как каждый подросток, каждая семья имеет свои особенности, свои традиции, но использовать рекомендации, которые носят общий характер конечно возможно.

Для правильного режима дня подростка надо учитывать ритм, определенное чередование различных видов занятий. Если они выполняются в определенной последовательности и в одно и то же время, то в центральной нервной системе подростка будут создаваться «привычки», облегчающие переход от одного вида деятельности к другому. Необходимо стараться выдерживать временные моменты режима дня. Это необходимо взять за основу при составлении распорядка дня.

Составляя режим дня для подростка необходимо учитывать следующее:

- Необходимость обязательного чередования труда и отдыха.
- Прием пищи должен быть регулярным и полноценным.
- Ночной сон должен быть не менее того времени, которое достаточно для полноценного отдыха подростка, а также соблюдение времени подъема и отхода ко сну.
- Четко определенное время утренней зарядки, гимнастики, а также гигиенических процедур.
- Четкое определения времени для выполнения учебных домашних заданий. Необходимо также предусмотреть 10-15 минутные перерывы во время занятий на отдых.
- Определиться с продолжительностью отдыха, причем желательно с наибольшим временем на открытом воздухе.