**Режим** - поняття з дорослого життя,але знайомитисьіз ним дитину необхідно якомога раніше. Немає кращого помічника в зарядці,

ніж коли поруч займається тато. Неможливо залишити дитині обід і сподіватися, що той сам з'їсть його в строк. Кожен крок поруч з дитиною має

спочатку відбуватися кимось із дорослих. Всі правила розпорядку повинні дотримуватися разом узяті. Неможливо підняти дитини на зарядку, якщо

ввечері  сон розпочався в 23.30 після перегляду фільму жахів. Ніщо так ні порушує розпорядок, як час, коли нічим зайнятися. До певного віку

люблячі батьки, лягаючи спати, повинні думати, чи все вони зробили для дитини сьогодні і як організувати його завтра.   Режим дня особливо

важливий для школярів. Правильне чергування різних видів діяльності, достатній сон, регулярний відпочинок на свіжому відпочинку - все це сприяє

нормальному розвитку нервової системи, забезпечує дитині гарну працездатність.

Молодший школяр повинен проводити на свіжому повітрі не менш 3 - 4 годин на день, включаючи час на дорогу до школи і додому. Сідати за уроки

відразу, тільки прийшовши зі школи, не можна - дитині необхідний повноцінний відпочинок.

Пам'ятайте, що дитина молодшого шкільного віку не повинна  проводити за виконанням домашнього завдання більше півтори години! Якщо у вашої дитини

це займає більше часу, проконтролюйте, в чому причина. Можливо, слід  допомогти дитині організувати свій час, щоб дитина  раціонально його використала.

А можливо уроків задають дійсно занадто багато, тоді вам доведеться поговорити з учителем чи адміністрацією школи. Не соромтеся, адже мова йде про

здоров'я вашого малюка!

Звичайно, багато дітей воліють лягати спати пізніше і батьки часто дозволяють це. Якщо дитині достатньо 8 годин нічного сну або дитина звикла ще

спати вдень, то цілком можна вкласти дитину спати і в 22 години, але в цьому випадку прослідкуйте, щоб час перед сном проходив в спокійних заняттях.

Це можуть бути настільні ігри, конструювання, вишивання, читання.

Перед сном кімнату потрібно провітрити. У спальні бажано підтримувати температуру повітря близько 17 - 19 градусів, звичайно, якщо це не доставляє

дитині дискомфорту.

Особливий день для школяра - неділя. Вона повинна бути днем повного відпочинку, у цей день ніяких уроків!

 Домашні навчальні заняття краще приготувати в суботу після обіду, а тим, хто вчиться в другу зміну, - у понеділок зранку. Вихідний день слід присвятити

улюбленим заняттям і розвагам, а час, що залишився після вечері, присвятити підготовці до наступного навчального дня.

Неділя - день відпочинку, і цей день повинен бути веселим і святковим. Однак це не значить, що можна і перевантажувати його розвагами. Це не значить

так само, що можна забути всі правила розпорядку дня. Адже зламати звичний добовий стереотип, зруйнувати вироблений рефлекс на час дуже легко, а відновити

важко. У зв'язку з цим розпорядок вихідного дня школяра не повинен значно відрізнятися від такого у звичайні навчальні дні.

У вихідні дні учням бажано вставати не пізніше 7.30, виконувати, як звичайно, фізичну зарядку та всі інші справи, обідати о 12-14 годині, вечеряти не

пізніше 19-20 години, лягати спати у звичний час.

 Краще проводити неділю повністю на свіжому повітрі. Цікаві екскурсії, нетривалі походи, прогулянки на лижах усією родиною, поїздка за місто -  все це дає

прекрасний заряд на весь тиждень!

Однак, заповнюючи неділю іграми та фізичними вправами, не можна допускати перевтоми дітей. Не страшно, якщо вони відчують легку приємну втому, -

вона швидко проходить і приносить тільки користь, але такі ознаки, як збліднення, млявість, загальне нездужання, головний біль свідчать про перевтому.

Крім того, у неділю можна піти в кіно, у театр чи музей, побувати на святковому заході в школі, почитати цікаву книгу. Знайдуться справи і вдома по

господарству.

У квітні всі годинники переводять на годину вперед, а в жовтні - знову на годину назад. Деякі батьки турбуються: чи не позначиться на здоров'ї дітей

порушеннями  звичного ритму життя? У цьому випадку -  ні. Біологічні ритми пластичні й здатні швидко прилаштовуватися до зовнішніх умов. До зрушення

часу менше ніж на 2 години організм пристосовується легко. Особливо швидко звикають діти. У цей період рекомендується розвантажувати другу половину

дня від емоційних навантажень, готуючи організм до більш раннього засинання

Вчися вчитися. Важливою складовою частиною психічного й інтелектуального здоров'я є уміння концентрувати свою увагу й правильно розраховувати час.

Людина, що не вміє керувати своїм часом, на кожну справу затрачає набагато більше зусиль, ніж це необхідно, втомлюється сильніше за інших, більш

організованих людей, у неї слабшає зір, порушується нервова система, не тренується належним чином пам'ять.

Ви неуважні, ледачі й через ці якості занадто довго виконуєте домашні завдання? Поставте секундомір на три хвилини. Тепер пишіть, рахуйте, вчіть,

намагаючись ні на секунду не відволікатися від справи. Зосередьте свою увагу на тому, що ви виконуєте. Це вимагає великої напруги сил і викликає втому.

Тому, коли годинник продзвенить, зробіть "робочу перерву”. Відхиліться назад, відкладіть ручку чи олівець, порухайте пальцями. Розслабтеся. Перевірте

те, що ви написали. Якщо зроблене вас задовольняє, продовжте роботу. Якщо ви незадоволені тим, що зробили (написали брудно, з помилками, з великою

кількістю виправлень), переробіть роботу. Поставте секундомір. Знову, максимально зосередившись, працюйте три хвилини. Через кілька днів, коли трьох

хвилин для зосередженої роботи вам буде мало, збільшуйте час роботи до чотирьох хвилин.

Цього проміжку часу для зосередженої роботи дотримуйтесь доти, поки він вам знову не видасться занадто коротким. Тоді продовжіть його до п'яти хвилин

і в тому ж порядку продовжуйте працювати, поступово збільшуючи час "робочого циклу”. Завдяки цьому ви будете ставати все уважнішими. Робота із

секундоміром не тільки цікава й приваблива, її результати доводять, як швидко головний мозок може навчитися підкорятися вашим наказам.

Напрям думок теж буває хворобливим і здоровим. Є навіть такі терміни: "саногенне” мислення (воно робить людину здоровою і радісною) і "патогенне”

мислення (воно спричиняє занепад сил і викликає хвороби). Усі знають приказку: "У здоровому тілі - здоровий дух!”. Правильним є і зворотне припущення:

"Здоровий дух допомагає і тілу бути здоровим”.

От, наприклад, під час виконання тих же домашніх завдань. Ви вже встигли зрозуміти, що увага залежить від вашого настрою. Якщо у вас на душі камінь

лежить, то тут вже не до зосередженої роботи. Настрій потрібно злегка підняти. Напишіть великими буквами на великому аркуші паперу такі пропозиції:

«Я—здатний (здатна)!», «Я хочу багато знати!», «Я буду багато знати!», «Я з усім впораюся!», «Мені подобається вчитися!». Прикріпіть написане кнопками

над своїм столом на рівні очей. Щоразу, коли на плакат буде падати ваш погляд, голосно читайте написані на ньому рядки.

Звичайно, ці формули самонавіювання подіють не відразу. Особливо, якщо ви ненавидите школу! Але ваша підсвідомість прийме повторювану інформацію як

наказ до дії.

За будь-яку справу беріться, будучи твердо впевненим, що ви з нею впораєтеся. Невпевненість у своїх силах підточує волю, знижує ймовірність успіху.

Прекрасним прийомом, що підвищує увагу, є міркування вголос. Коли ви вирішуєте задачу, виконуєте вправу, обговорюйте кожну свою наступну дію,

обговорюйте із самим собою хід думок, намагаючись сформулювати вголос кожен крок.

Тільки не треба соромитися таких міркувань із самим собою. У такий спосіб працюють багато вчених. Ми говоримо повільніше, ніж думаємо, завдяки цьому

вдається виконати завдання більш ретельно і точно. Випереджаючи дію словами, ви краще зосереджуєте свою увагу і до того ж, як не дивно, заощаджуєте час.

Багато розумних людей працюють хоч і ефективно, але недбало. Час, який вам був би потрібний для виправлення помилок, допущених через неуважність,

ви можете використовувати на яке-небудь інше, цікаве для вас заняття.

Міркувати вголос починайте відразу, як тільки сядете за робочий стіл:

\* Яке завдання для мене сьогодні найважливіше?

\* До якого часу я повинен зробити цю роботу?

\* Що я повинен зробити?

\* Як я повинен це зробити?

\* Що мені для цього потрібно?

\* Чого мені ще не вистачає?

Ви обов'язково зверніть увагу на те, що ці питання допомагають вам раціонально організувати свою роботу протягом двох намічених годин. І взагалі

питання -  це основа розумової праці.

Під дією питань головний мозок починає працювати швидше. Іноді його порівнюють з комп'ютером, є навіть таке висловлювання - "електронний мозок”.

Однак цей вираз виправданий тільки тоді, коли мова йде про нагромадження та виклик інформації. Насправді ж наш головний мозок набагато перевершує

найбільш досконалий комп'ютер. Адже завдяки йому ми можемо не тільки вирішувати задачі, але й фантазувати, мріяти, робити відкриття, створювати

образи та уявлення -  це всі ті види діяльності, на які комп'ютер не здатний. Наш мозок поступається комп'ютеру тільки у двох параметрах: по-перше,

у нього не настільки швидка реакція, і, по-друге, він має властивість працювати все гірше і гірше, якщо його не примушувати постійно напружуватися.

Перший недолік не настільки істотний.

А от другий - дуже серйозний. Але його можна позбутися, потрібно тільки постійно завантажувати свій мозок роботою, давати йому їжу для міркувань,

а такою їжею служать у першу чергу питання. Питання мобілізують клітини сірої речовини і витягують із пам'яті вивчене, почуте, побачене й пережите.

"Під лежачий камінь вода не тече!” - ця стара приказка особливо влучно відбиває особливості роботи мозку. Тому максимально використовуйте можливості

свого мозку, змушуйте його трудитися. Якщо хтось надає перевагу тупому спогляданню фільмів жахів на екрані чи годинами любить крутитися перед дзеркалом,

то такі люди ризикують перетворитися в жахливо нудних осіб, вже одна поява яких у компанії розумних людей буде викликати позіхання. Так що не бійтеся

ставити не тільки собі, але й іншим питання! Думайте над відповідями, шукайте інформацію в книгах.

Читання не буде вимагати сильного напруження зору, якщо відстань від очей до книги буде в середньому не менше 3О см. Вона дорівнює приблизно довжині

руки від ліктя до кінчиків пальців.

Учні зі зниженою гостротою зору при читанні й писанні, щоб уникнути зорового стомлення, повинні обов'язково користуватися окулярами відповідно до

рекомендацій лікаря.

Для того щоб очі відпочивали, потрібно, відвівши їх від об'єкта роботи, спрямувати вдалину, це корисно для м'язового апарата очей. Крім того, при

тривалій зоровій напрузі можна застосовувати спеціальний комплекс вправ для відпочинку очей. Протягом 1 хвилини треба поморгати і, відхилившись на

спинку стільця, спокійно посидіти. Це поліпшує водопостачання очей, сприятливо впливає на зорові функції

При короткозорості після 20 - 25 хв. роботи рекомендується робити 10-хвилинну перерву, при високому її ступені після 10 - 15 хв. роботи  - 10 хв.

відпочинку.

Особливу увагу необхідно звернути на організацію правильного й достатнього освітлення. Під час вечірніх занять і в похмуру погоду необхідно, крім

загального освітлення кімнати, використовувати настільну лампу потужністю не менше 75 Вт.

Істотне значення має також розташування джерела світла. Якщо воно знаходиться праворуч чи позаду, то тінь від руки пишучого буде заважати; розташоване

спереду, воно сліпить очі працюючого. Джерело світла слід розташовувати ліворуч і трохи спереду. Щоб уникнути прямого потрапляння променів світла в

очі бажано мати лампу із захисним абажуром.

На працездатність школяра можуть несприятливо впливати й інші фактори. У задушливій, надмірно натопленій кімнаті, до того ж при шумі, який створює

включений радіоприймач чи телевізор, утома настає раніше. Перед початком виконання уроків необхідно провітрити кімнату, усунути по можливості все,

що може відволікати й заважати.

Напружена робота без відпочинку, без перерв не може довго бути ефективною. Зовсім неправильно вчиняють ті батьки, які вводять правило: «Не виходь

із-за столу, поки не зробиш усі уроки!».  Треба вміти не тільки продуктивно працювати, але й раціонально відпочивати. Під час виконання домашніх

завдань дуже важливо правильне чергування праці та відпочинку. Через кожні 40-45 хв. занять влаштовувати короткі (10 - 15 хв.) перерви для відпочинку

з виконанням фізичних вправ, що швидко відновлюють працездатність.

Під час виконання фізичних вправ треба дихати носом глибоко і ритмічно. На цей час бажано відчиняти вікно чи кватирку.

При тривалій роботі авторучкою, олівцем пальці кистей рук мають потребу в спеціальній гімнастиці. Описані нижче вправи не тільки послужать активним

відпочинком для стомлених пальців, але й збільшать їхню рухливість та силу.

Вправа 1. Стиснути пальці в кулаки та зробити кругові рухи кистю вліво, потім управо.

Вправа 2. Із силою стискати і розтискати пальці, поки вони не втомляться.

Вправа 3. Випрямити пальці, великий палець відвести вбік і проробити ним кругові рухи спочатку вліво, потім вправо.

Вправа 4. Випрямити пальці. Одночасно згинати й розгинати дві перші фаланги.

Вправа 5. Роз'єднати прямі пальці та, починаючи з мізинця, послідовно (віялоподібним рухом) стиснути всі пальці в кулак. Потім, починаючи з великого пальця, повернутися у вихідне положення (розігнути пальці).

Вправа 6. Стиснути пальці в кулак. Спробувати розгинати й згинати окремо кожен палець. Прагнути до того, щоб всі інші залишалися зібраними в кулак.

Вправи можна виконувати сидячи, поставивши лікті на стіл. Кожну вправу повторюють 10- 15 разів. Закінчивши гімнастику, слід потрясти розслабленими

кистями й зробити масаж пальців, погладжуючи їх від кінчиків до зап'ясть.

Практика засвідчує, що школярі старших класів нерідко нерівномірно щодня завантажені самостійними навчальними заняттями. Нерівномірність навантаження

підлітків так велика, що в один із днів, справді, важко виконати всі завдання як слід, якщо починати готувати їх тільки напередодні.

Пам’ятайте!

Організуйте правильний режим дня школяра і ви забезпечите своїй дитині здоров'я і гарну працездатність.