

В. А. Крутецкая



ПРАВИЛА УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Что нужно
делать,
чтобы
хорошо
учиться

Как
приобрести
хорошие
привычки



Начальная школа (Литера)

Валентина Крутецкая

**Правила успеваемости
и режим дня школьника**

«ИД Литера»

2013

Крутецкая В. А.

Правила успеваемости и режим дня школьника /
В. А. Крутецкая — «ИД Литера», 2013 — (Начальная
школа (Литера))

ISBN 978-5-40700-314-4

Книга адресована младшим школьникам. Она ответит ребятам на самые сложные вопросы: Что нужно сделать, чтобы хорошо учиться в школе? Как всё успевать? Чем заняться в свободное время? Как приобрести хорошие привычки и отказаться от вредных? Как себя вести, чтобы всегда быть здоровым? Как выполнять домашние задания, не затрачивая на это весь вечер? Школьники не только найдут ответы с объяснениями на многие свои вопросы, но и получат практические советы и рекомендации.

ISBN 978-5-40700-314-4

© Крутецкая В. А., 2013
© ИД Литера, 2013

Содержание

Дорогой друг!	5
Составление режима дня младшего школьника	7
Для чего нужен режим дня	7
Основные режимные моменты	9
Выполнение режима дня и успеваемость школьника	11
Утренняя зарядка	11
Примерный комплекс утренней зарядки для младшего школьника	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Валентина Крутецкая

Правила успеваемости и режим для школьника

Дорогой друг!

Если ты хочешь хорошо учиться в школе и интересно проводить свой досуг, тебе просто необходимо **подружиться со временем**, а главное – **научиться им управлять!** Наверное, ты скажешь, что такое под силу лишь магам и волшебникам? Нет! Этому можешь научиться и ты. Нужно только, чтобы тебе очень захотелось добиться успехов в учёбе и стать сильным, здоровым и выносливым. Как это сделать, расскажет книга. Речь в ней пойдёт о, казалось бы, скучном, но очень нужном деле – о составлении и выполнении режима дня. Именно он, режим дня, должен стать твоим главным помощником в решении самых разных задач. С ним у тебя всё получится!

Слово **режим** – французское, оно означает «точно установленный порядок жизни (труда, отдыха, питания, сна и т. п.)». Режим дня – это умение управлять своим временем, а в конечном счёте – своим здоровьем и своей жизнью. Согласись: очень важное умение!

Вот как об этом сказал поэт Сергей Баруздин:

Ведут часы секундам счёт,
Ведут минутам счёт
Часы того не подведут,
Кто время бережёт!

Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.

И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть
И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
Успеет встать он за станок,
За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай, не спеша,
И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,
Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:
– Хороший был денёк!

Научишься управлять временем – и это замечательное умение будет выручать тебя на каждом шагу: дома и в школе, в игре и в спорте, в общении со сверстниками и в становлении твоего характера.

Больших тебе удач!

Составление режима дня младшего школьника

Для чего нужен режим дня

Теперь ты школьник. В твоей жизни появились серьёзные дела и обязанности. В школе ты должен проявлять не только свои способности, но и хорошую память, сообразительность и, конечно, внимание. А выполнение домашних заданий требует от тебя не только ответственности и аккуратности, но и времени. А тебе так хотелось бы подольше погулять, поиграть, встретиться с друзьями, сходить на занятия кружка! Как же всё успеть? А главное – как бы так всё устроить, чтобы получать хорошие отметки, но не тратить на приготовление уроков долгие, изнурительные часы?

Наверное, ты не раз слышал от взрослых, что каждому школьнику необходимо строго соблюдать режим дня. Для чего же его соблюдать? Ответ на этот вопрос очень прост.

Когда ты правильно чередуешь занятия и отдых, каждый день в одно и то же время встаёшь, ешь, делаешь уроки, ложишься спать, твой организм привыкает к этому ритму. У него вырабатывается определённая цепочка условных рефлексов, а значит, тебе будет легко им управлять. В дружбе со своим организмом ты будешь без усилий концентрировать своё внимание и память, без труда засыпать, легко вставать, быстро справляться с уроками. Для этого и нужно составить чёткий распорядок своей жизни.

Соблюдение режима дня укрепляет здоровье и создаёт все условия для достижения отличных результатов в учёбе.

Строгий режим дня дисциплинирует. Грамотно составленный, он помогает каждому человеку жить без спешки и повседневной суеты. В пример можно привести жизнь знаменитого немецкого учёного-философа Иммануила Канта. В детстве он был очень слабым и часто болел, но, когда подрос, выработал для себя режим дня и всю жизнь строго ему следовал. Его точность и аккуратность в соблюдении распорядка дня удивляла даже пунктуальных немцев. Это помогло ему укрепить своё здоровье, стать сильным и выносливым. Иммануил Кант прожил 79 лет, из которых 40 лет преподавал, и написал множество научных книг.

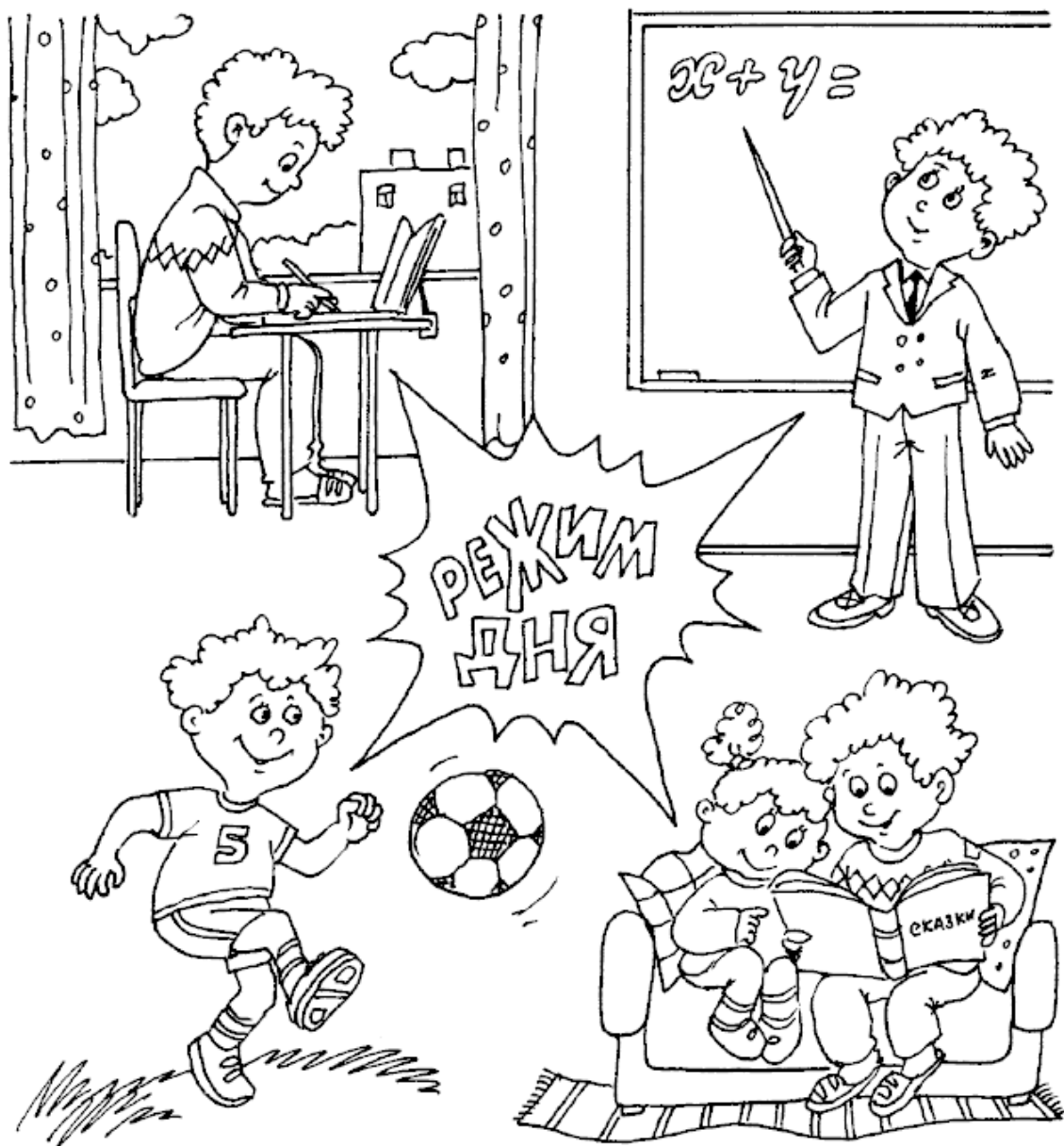
Обязательно составь вместе с родителями свой распорядок дня!

Режим дня поможет тебе сохранить хорошую работоспособность на протяжении всего учебного года. Только соблюдая распорядок дня, правильно чередуя занятия и отдых, ты сможешь предохранить себя от перегрузок и переутомления. Ты непременно заметишь, как изменится твоя жизнь, и удивишься, каких больших успехов в учёбе, оказывается, можно добиться.

Если ты до сих пор не придерживался никаких правил в распорядке дня, то поначалу придётся набраться терпения и контролировать себя, чтобы чётко следовать намеченному плану действий. Дисциплинированным человеком стать нелегко, но это необходимое качество для каждого.

На привыкание к новому режиму дня может уйти от двух недель до двух месяцев.

Соблюдать составленное тобой расписание важно не только в учебные дни, но и в выходные. Когда ты привыкнешь к своему режиму, то станешь сам легко вставать утром в определённый тобой час, а вечером быстро засыпать.



Всё успел я: поучиться, погулять,
Книжку вечером сестрёнке почитать!
Поиграл в футбол, уроки сделал я —
Потому что есть режим у дня!

Основные режимные моменты

Ты, конечно, знаешь, что в сутках 24 часа. Как же научиться использовать их так, чтобы всё успевать?

Может быть, ты замечал, что одни люди всегда спешат, торопятся, хватаются сразу за несколько дел, крутятся, как белка в колесе, но вечно опаздывают и ничего не успевают. А другие как будто бы никогда не спешат, но времени у них хватает на всё. Почему так получается? «Порядок время бережёт», – гласит народная мудрость.

*Деньги пропали – наживёшь, время пропало – не вернёшь.
(Поговорка)*

Давай вместе подумаем: что непременно должно войти в твой распорядок дня? Другими словами – что ты обязательно должен делать каждый день? Конечно, учиться в школе и выполнять домашние задания – это теперь самая главная твоя обязанность. Но ведь нужно успеть и погулять, и поиграть. Наверное, у тебя есть какие-то любимые занятия и увлечения? Они тоже требуют времени. И не забудь, что в твоём возрасте надо спать не меньше 10–11 часов. А сколько времени уходит на еду! Да ещё каждый день нужно одеваться, раздеваться, умываться, причёсываться, чистить зубы... Но, как говорится, «сутки не резиновые» – 24 часа и не минутой больше!

Если ты хочешь всё успеть, запомни: главное не терять время зря! Для этого и нужен чёткий распорядок дня.

В режим дня школьника необходимо включить такие обязательные разделы:

- учебные занятия в школе
- учебные занятия дома (выполнение домашних заданий)
- полноценный сон
- регулярное питание
- занятия физическими упражнениями, закаливание, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры)
- самообслуживание, личная гигиена, участие в хозяйственных делах семьи
- занятия в свободное время (чтение, занятия музыкой, спортом, иностранными языками, рисованием и т. п.)

При составлении индивидуального режима дня можно взять за основу следующую схему.

1. Пробуждение и подъём – 7.00
2. Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обливание, душ), умывание, одевание, уборка постели – 7.00–7.30
3. Завтрак – 7.30–7.50
4. Дорога в школу (прогулка) – 7.50–8.20
5. Учебные занятия в школе и внешкольные мероприятия – 8.30–13.00
6. Дорога из школы (прогулка) – 13.00–13.30
7. Обед – 13.30–14.00
8. Послеобеденный отдых – 14.00–15.00
9. Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения – 15.00–16.00
10. Приготовление уроков – 16.00–18.00

11. Пребывание на воздухе, свободное время – 18.00–19.00
12. Ужин и свободные занятия по интересам (рисование, чтение, вышивание), помощь по дому – 19.00–20.00.
13. Приготовление ко сну, приведение в порядок одежды и обуви, проветривание комнаты – 20.00–21.00
14. Сон – 21.00

Примечания:

- режим дня составлен для учащихся, посещающих школу в 1-ю смену;
- учащиеся как 1-й, так и 2-й смены должны вставать в 7.00 утра и ложиться не позднее

21.00.

Тест, определяющий уровень физического развития младшего школьника

1. Соблюдаешь ли ты режим дня?

Да – 3, нет – 1.

2. Делаешь ли утреннюю зарядку?

Да – 3, нет – 1.

3. Занимаешься ли ты физическим трудом?

Да – 3, нет – 1.

4. Нравятся ли тебе уроки физкультуры?

Да – 3, нет – 1.

5. Можешь ли ты несколько раз подтянуться на перекладине или отжаться от пола?

Да – 3, нет – 1.

6. Умеешь ли ты плавать?

Да – 3, нет – 1.

7. Любишь ли ты прогулки на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

8. Часто ли ты играешь со сверстниками в подвижные игры на свежем воздухе?

Да – 3, нет – 1.

9. Участвуешь ли ты в спортивных соревнованиях?

Да – 3, нет – 1.

Подсчитай набранные баллы и определи, на какой ступени физического развития ты находишься:

9–13 баллов – низкая;

14–19 баллов – средняя;

20–27 баллов – высокая.

Выполнение режима дня и успеваемость школьника

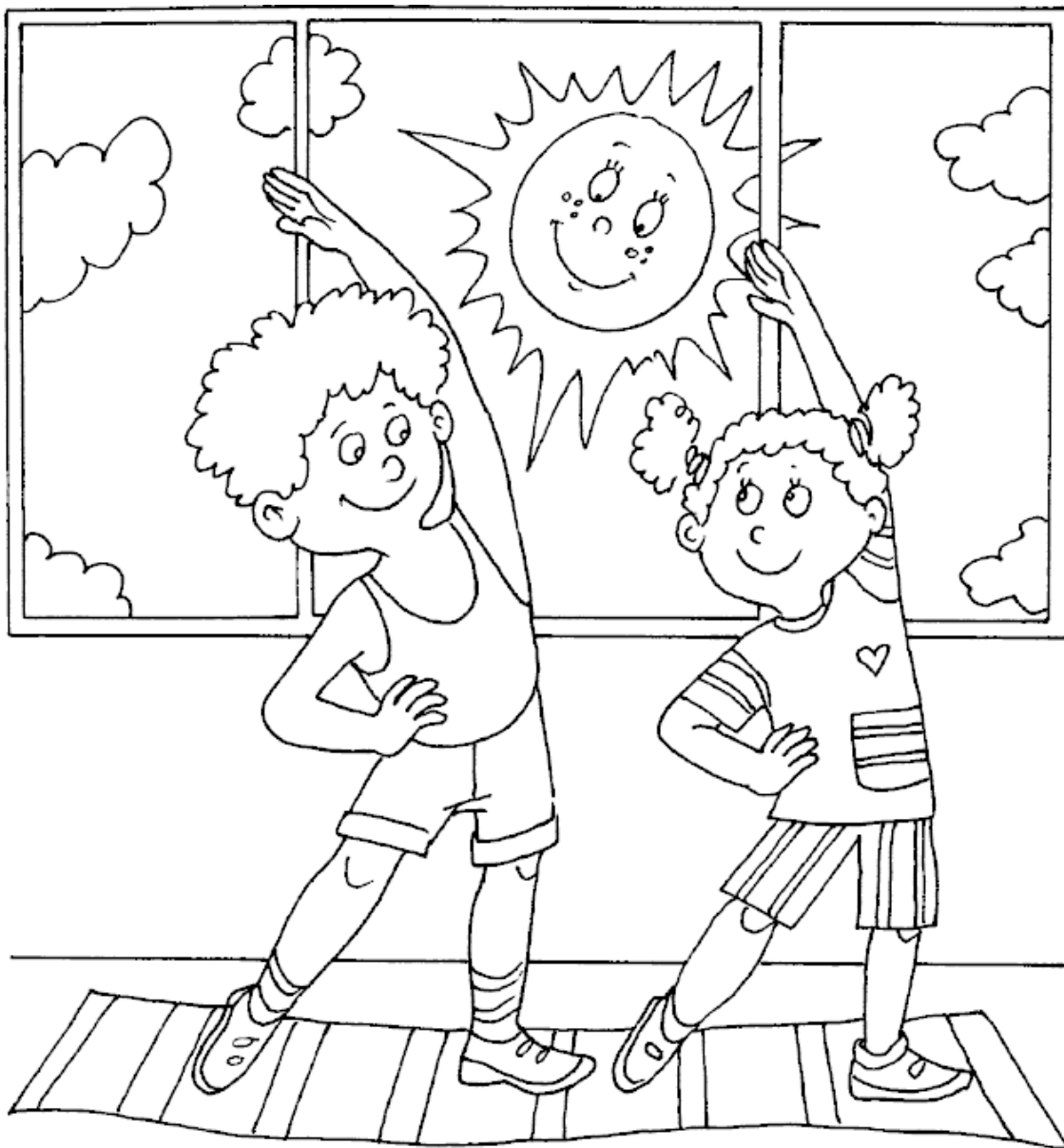
Утренняя зарядка

Как трудно утром заставить себя рано встать! Так хочется ещё поспать, особенно зимой, когда за окном совсем темно.

Как же стряхнуть с себя сон и помочь своему организму активно включиться в начало дня? Тут тебе поможет утренняя гимнастика. Недаром её называют зарядкой – она зарядит тебя энергией и бодростью на весь день.

Начинай каждый новый день с утренней зарядки!

Для того чтобы выработать у себя хорошую привычку, нужны лишь твоё желание и время. Не ленись приносить себе пользу, здоровье и радость!



Всё должно быть по порядку:
Утром выполни зарядку!
Мышцы силой заряди —
День учебный впереди!

Физкультура – залог здоровья и хорошего настроения. Каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на 1 час.

Какие же упражнения следует выполнять?

Даже если у тебя совсем немного времени, нужно сделать несколько упражнений, которые воздействуют на разные группы мышц: на мышцы рук, ног, брюшного пресса и спины.

Выполнять их лучше всего в определённой последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом – для туловища и ног.

Заканчивать выполнение комплекса утренней гимнастики можно прыжками и бегом, но в конце сделать упражнения, которые успокаивают дыхание.

Продолжительность утренней зарядки может быть от 10 до 20 минут.

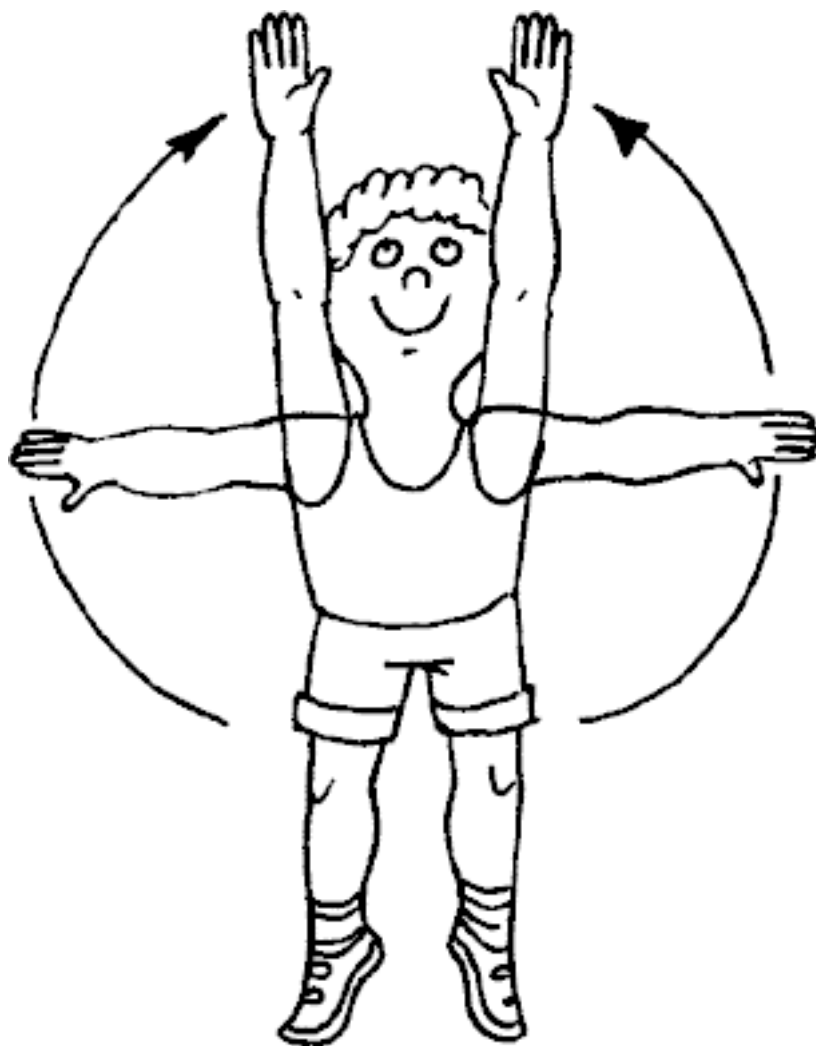
Ты можешь составить для себя индивидуальный комплекс утренней зарядки, а можешь взять за основу уже разработанные упражнения.

Примерный комплекс утренней зарядки для младшего школьника

1. Начни зарядку с ходьбы на месте, сопровождая её размашистыми движениями рук.



2. Поставь ноги на ширину плеч. Встань на носки, подними руки через стороны вверх, нагнись – сделай вдох, вернись в исходное положение – сделай выдох.



3. Поставь ноги врозь, левую руку подними вверх, правую – поставь на пояс. Выполняй пружинящие наклоны вправо, а затем влево. Дыхание равномерное.



4. Сядь на пол, разведи руки и ноги в стороны. Выполняй наклоны вперёд, касаясь правой рукой носка левой ноги, а затем левой рукой – носка правой ноги. Дыхание равномерное.



5. Встань, поставь руки на пояс. Выполняй прыжки на месте поочерёдно на правой и на левой ноге. Дыхание произвольное.



6. Ляг на живот, руки вытяни вперёд. Одновременно поднимай сначала правую руку и левую ногу, а затем левую руку и правую ногу. Поднимаешь – делай вдох, опускаешь – делай выдох.



7. Встань прямо, руки положи на спинку стула. Правую ногу выпрями и отведи в сторону на максимальную высоту, затем выполни то же упражнение для левой ноги. Дыхание произвольное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.