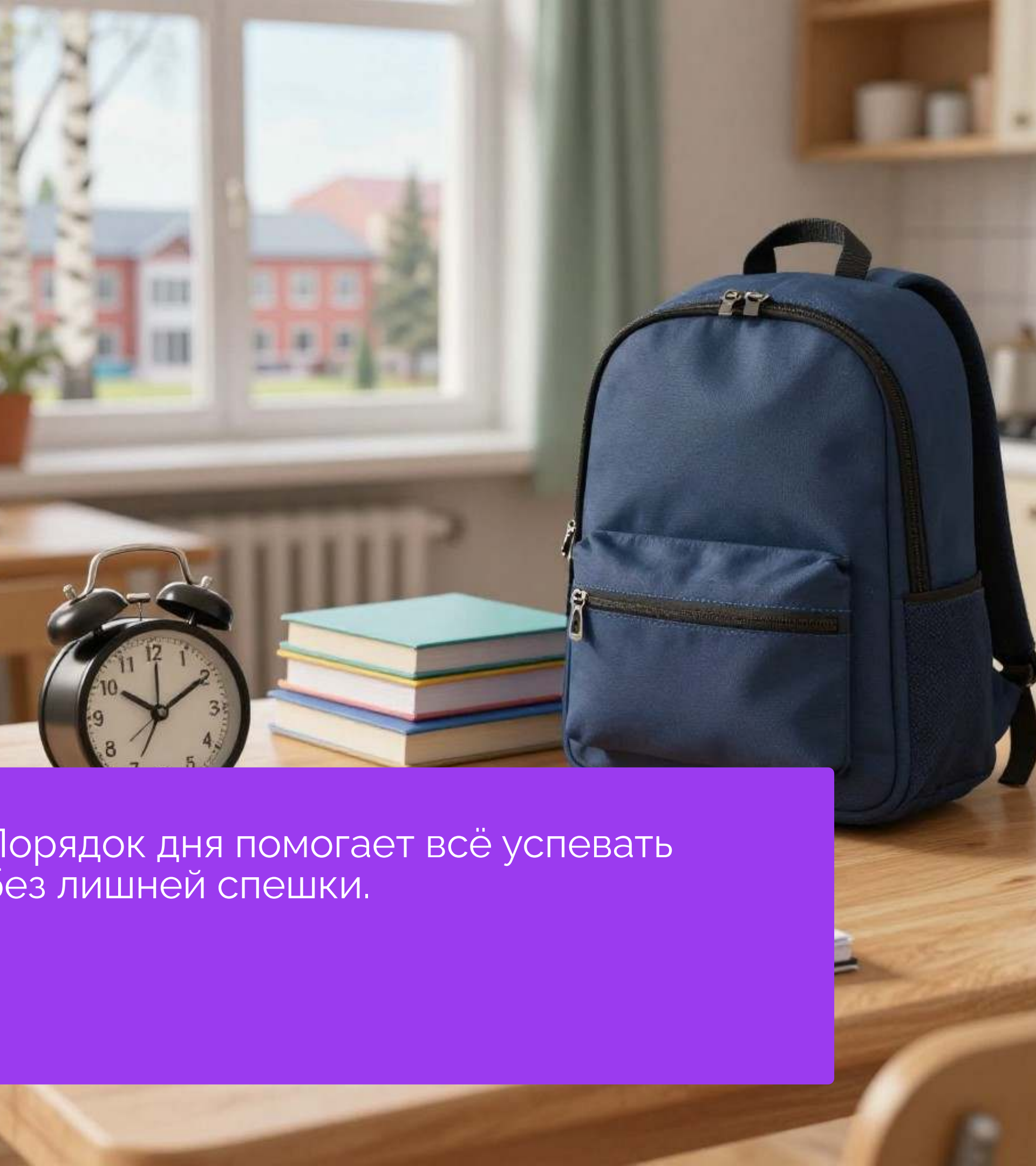


Режим дня школьника

A photograph of a child's desk. On the desk is a blue school backpack, a stack of five books with colorful covers (green, yellow, red, blue, and white), and a black alarm clock. In the background, there is a window looking out onto a residential street with red brick houses and green trees. The scene is brightly lit, suggesting daytime.

Порядок дня помогает всё успевать
без лишней спешки.

Что такое режим дня



Режим дня — это привычный порядок дел, который повторяется примерно в одно и то же время. Он помогает первокласснику спокойно учиться, отдыхать и не путать важные дела между собой.



Зачем нужен режим дня

Меньше спешки

Когда дела идут по знакомому порядку, ребёнок меньше путается и не тратит силы на суету. Собраться в школу и начать уроки становится заметно легче.

Больше сил

Чёткий распорядок помогает не переутомляться в середине дня. Между делами остаются паузы для отдыха, поэтому сил хватает и на учёбу, и на игру.

Лучше настроение

Предсказуемый день делает школьнику спокойнее и увереннее. Ему проще сосредоточиться, сохранить внимание и не устать слишком рано, как будто день идёт по удобной дорожке.

Сон — главный помощник первоклассника

Нужна достаточная ночь

Детям 6–7 лет обычно требуется 10–11 часов сна. За это время организм успевает отдохнуть, а мозг лучше запоминает новое, услышанное на уроках и дома.

Сон восстанавливает силы

После учёбы, игр и прогулок сон помогает вернуть энергию. Утром ребёнку легче вставать, собираться и начинать день без ощущения, что батарейка села.

Недосып заметен сразу

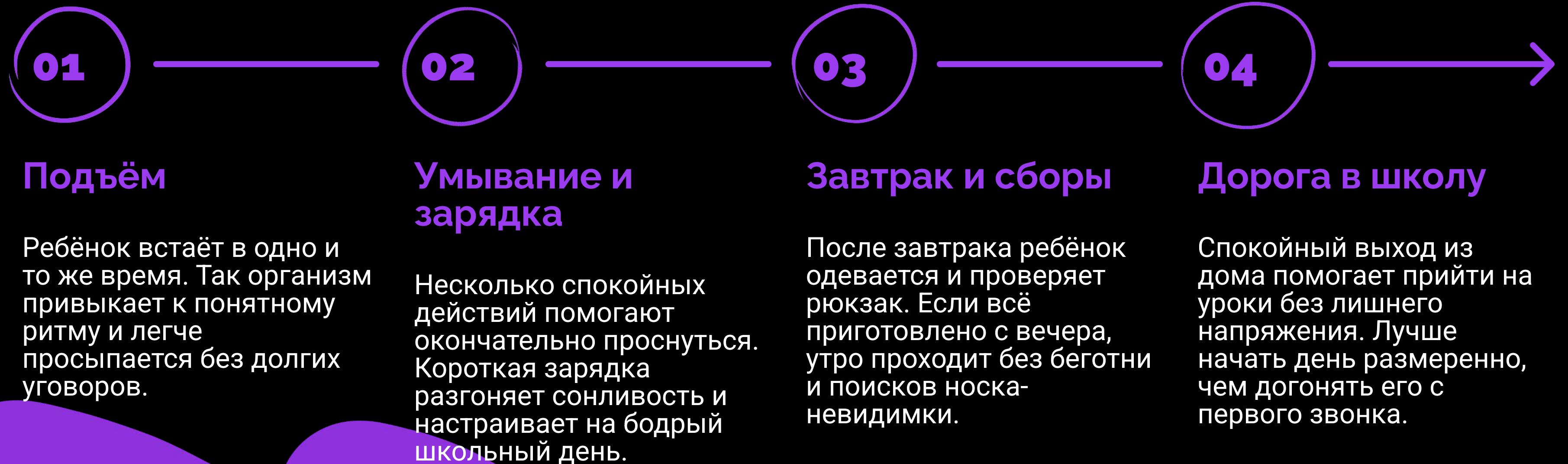
Если ребёнок спит мало, он чаще зевает, быстрее утомляется и становится рассеянным. Даже самый старательный первоклассник без сна работает как компьютер на половине заряда.

Вечер влияет на утро

Чем спокойнее проходит вечер, тем легче заснуть вовремя. Тогда утром не приходится бороться с подушкой, а подъём становится намного приятнее.

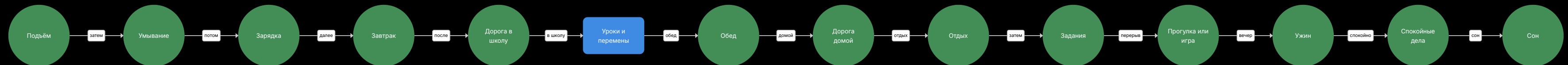


Утро без спешки



Порядок школьного дня

Последовательность обычных дел первоклассника в течение буднего дня.



Перемены и отдых после уроков



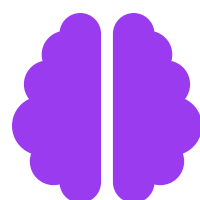
Отдых для глаз

Перемены нужны, чтобы глаза перестали долго смотреть в тетрадь или на доску. Короткая пауза помогает вниманию восстановиться и снова работать без лишнего напряжения.



Движение без спешки

После уроков полезно немного пройтись, поиграть или просто размяться. Движение снимает скованность, а ребёнок чувствует себя бодрее и свободнее.



Спокойная голова

Небольшой отдых после занятий помогает не перегружать мысли. Если всё время работать без пауз, даже очень старательному школьнику становится труднее сосредоточиться.



Тихая пауза

Иногда лучше выбрать спокойное занятие: посидеть, почитать или просто помолчать. Такая передышка помогает восстановить силы и не устроить из вечера марафон беготни.

Домашние задания частям

01 Начать с трудного

Сначала лучше выполнить самое сложное задание, пока внимание ещё свежее. Тогда работа идёт увереннее, а потом остаются более лёгкие дела, которые не так утомляют.

02 Делать короткие паузы

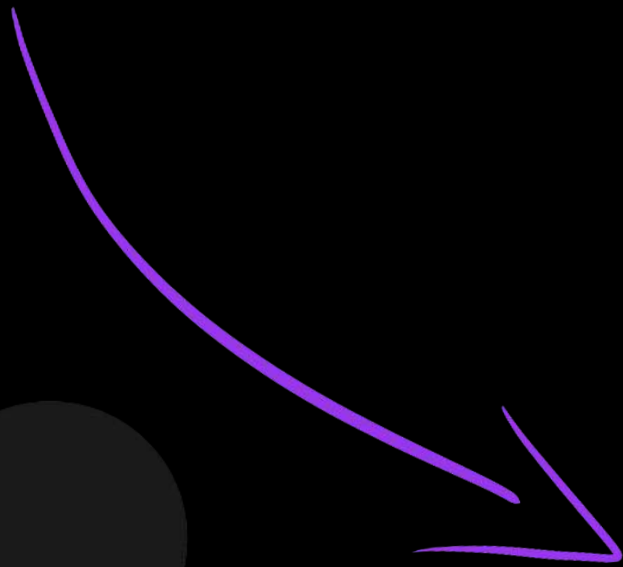
После небольшой части работы полезно немного отдохнуть. Перерыв помогает разгрузить голову, расправить спину и вернуться к заданиям без ощущения, что школа живёт дома.

03 Закончить спокойно

Когда основная часть сделана, остаётся проверить тетради и убрать рабочее место. Так вечер проходит без суеты, а у ребёнка остаётся время на отдых и игру.



Регулярный режим питания особенно важен, когда день полон уроков и игр: он поддерживает силы и помогает не терять внимание.



**10–11
часов**

сна обычно нужно первокласснику, а регулярные приёмы пищи помогают сохранить энергию на весь день.

Памятка по режиму дня для детей 6–7 лет; данные о продолжительности сна из описания темы

Движение каждый день

Прогулка на воздухе

Ежедневная прогулка помогает ребёнку проветриться, размять ноги и переключиться после уроков. Даже недолгая ходьба делает день живее и заметно снимает усталость.

Подвижные игры

Бег, игры с мячом и простые упражнения укрепляют мышцы и учат держать осанку. А ещё после движения настроение подскакивает выше школьного рюкзака.

Простая зарядка

Несложная утренняя зарядка помогает проснуться и подготовить тело к учебному дню. Несколько движений дают хороший старт без тяжёлого «ну ещё пять минут».

Польза для настроения

Когда ребёнок достаточно двигается, ему легче сохранять бодрость и спокойствие. Активность помогает снять напряжение после уроков и настроиться на вечер.

Экранное время и отдых для глаз

После телефона

Если долго смотреть в экран без паузы, глаза быстро устают. Поэтому после телефона, планшета или телевизора полезно на минуту отложить устройство и дать глазам отдохнуть.

Пауза и движение

Во время перерыва хорошо посмотреть вдаль, встать со стула и немного пройтись по комнате. Несколько простых движений помогают снять напряжение и вернуть бодрость.

Спокойный вечер

Перед сном лучше выбрать тихие занятия: чтение, разговор, раскраску или сбор портфеля. Так голова успокаивается, а засыпать становится легче.

Порядок на рабочем месте



Чистый стол

01

Когда на столе только нужные вещи, начать уроки проще и быстрее. Ничего не отвлекает, а нужная тетрадь или ручка находятся сразу, без поисков по всей комнате.

Вещи по местам

02

Тетради, учебники, карандаши и линейка должны лежать там, где их легко взять. Такой порядок помогает не терять время и делает занятия спокойнее и организованнее.

Хороший свет

03

Для чтения и письма нужен яркий, но не резкий свет. Он помогает не щуриться и меньше утомляет глаза, особенно если уроки делаются вечером.

Удобное место

04

Стул должен быть подходящей высоты, а сидеть лучше ровно, не съезжая на край. Так спина меньше устаёт, и первокласснику легче сосредоточиться на задании.

Тихий вечер помогает заснуть вовремя



01 Когда мультик уже закончился

Вечером Миша решил посмотреть ещё одну серию, а потом ещё одну. К вечеру он совсем не заметил, как стало поздно. Утром вставать было тяжело, и в школу он пришёл сонным и медленным.



02 Книга вместо шума

У Маши перед сном была привычка читать несколько страниц. Комната становилась тише, дыхание — спокойнее, а мысли постепенно замедлялись. Засыпала она легко и утром просыпалась без долгого ворчания.

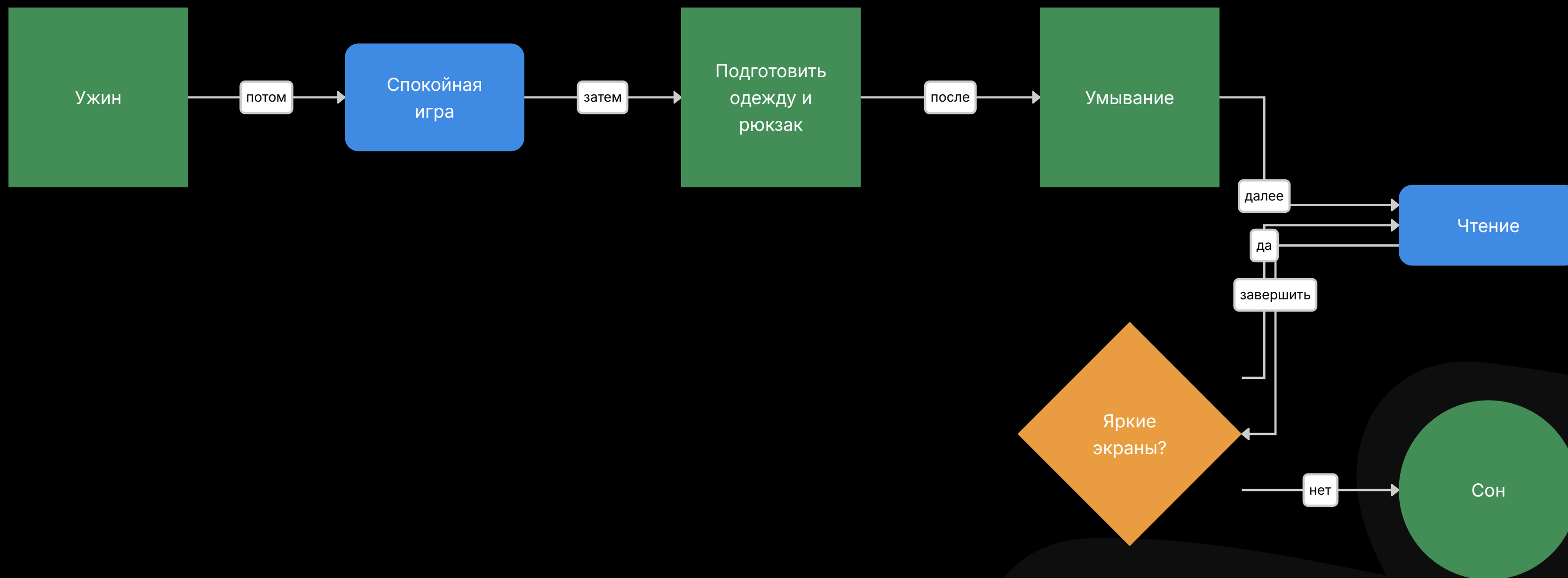


03 Спокойствие перед утром

Когда вещи на завтра уже приготовлены, вечер проходит без лишней суеты. Ребёнок успевает умыться, почистить зубы и лечь в постель вовремя. Тогда утро начинается увереннее, будто день уже заранее подружился с расписанием.

Как проходит вечер перед сном

Понятный порядок вечерних дел помогает спокойно закончить день и вовремя лечь спать.



Как меняется режим в выходные

01 Подъём без опоздания

В выходные можно поспать чуть дольше, но слишком поздний подъём сбивает привычный ритм. Если вставать почти в то же время, организму легче сохранять бодрость и порядок.

02 Сон не «уезжает» далеко

Когда время отхода ко сну сильно сдвигается, понедельник встречает невыспавшегося школьника. Лучше сохранить близкий к будням режим, чтобы утро не начиналось с зевания и спешки.

03 Понедельник без переворота

Привычный график в выходные помогает не начинать неделю заново. Тогда ребёнок быстрее включается в занятия, а режим остаётся надёжным помощником, а не капризным гостем.



Как привыкнуть к новому режиму

Выбрать одно дело

Начинать лучше с одной простой привычки: ложиться чуть раньше, делать зарядку или собирать портфель вечером. Один маленький шаг легче удержать каждый день.

Повторять ежедневно

Новая привычка становится крепче, когда повторяется без пропусков. Даже если сначала получается неидеально, регулярность помогает делу стать обычной частью дня.

Добавить следующий шаг

Когда первое правило уже не забывается, можно прибавить ещё одно. Так режим собирается постепенно, как конструктор: по одной детальке, но надёжно.

Кто помогает соблюдать режим



Родители рядом

01

Родители напоминают о времени, помогают собрать вещи и следят, чтобы вечер не превращался в марафон из дел и игрушек. Их поддержка делает день спокойнее и понятнее.

Учитель подсказывает

02

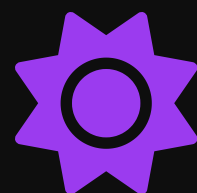
Учитель помогает привыкнуть к школьному распорядку, объясняет, когда работать, отдыхать и заканчивать задания. В классе ребёнок учится соблюдать общий ритм и не теряться.

Сам первоклассник

03

Сам ребёнок тоже участвует в своём режиме: умывается, готовит портфель, вовремя ложится спать и старается не отвлекаться. Чем больше он делает сам, тем увереннее себя чувствует.

Признаки хорошего режима



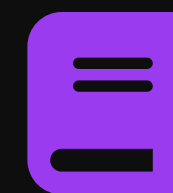
Бодрое утро

Ребёнок просыпается без долгой борьбы с подушкой и чувствует силы уже с утра. Ему легче собираться в школу и начинать день без лишнего хныканья.



Без сильной спешки

Дела успеваются по очереди, а не бегом и вприпрыжку. Ребёнок успевает поест, подготовиться к урокам, немного поиграть и всё равно не опаздывает.



Внимание на уроках

На занятиях он не клюёт носом и может слушать учителя без постоянной усталости. Так легче запоминать новое и выполнять задания аккуратно.



Ровное настроение

Когда режим подходит, настроение становится спокойнее, а усталость приходит не слишком рано. У ребёнка остаются силы на игру, общение и приятный вечер.

Что мешает режиму

Поздний сон

Если лечь слишком поздно, утром трудно проснуться, а потом весь день идёт в замедленном режиме. Ребёнок быстрее устает и чаще ошибается даже в простых делах.

Экран без пауз

Долгие игры и видео затягивают и незаметно съедают время отдыха. Глаза и голова устают, а потом сложнее переключиться на уроки, еду и сон.

Пропуск еды

Когда ребёнок забывает поесть вовремя, силы быстро заканчиваются, как будто батарейка села на половине дня. Появляются капризы, слабость и лишняя спешка.

Суета и спешка

Если всё делать в последний момент, день становится нервным и сбивчивым. Простой план помогает не метаться по комнате и спокойно закончить все дела.





Режим дня — это школьный помощник

Когда сон, учёба, еда и отдых идут по понятному порядку, день становится спокойнее и легче. Первокласснику проще быть бодрым, внимательным и довольным своими делами.