



## **Учёба во вторую смену**

Многие из родителей сталкиваются с необходимостью обучения ребенка в школе во вторую смену. Это далеко не всегда решение самих родителей и желание детей, чаще – это необходимость со стороны учебных учреждений. О том, как правильно выстроить режим дня ребенка, обучающегося во вторую смену, чтобы он не сильно уставал и успевал хорошо учиться, мы расскажем в этой статье.

Родители школьников, обучающихся во вторую смену, негативно относятся к новому распорядку дня, так как он, по их словам, доставляет массу неудобств. Также родители жалуются на то, что дети устают, а о кружках им и вовсе на этот период приходится забыть. Специалисты, между тем, отмечают, что и во вторую смену ребенок может успешно учиться, успевать отдыхать и помогать по дому. Все что необходимо для этого сделать – **правильно организовать режим дня ребенка.**

### **Режим дня для школьника второй смены**

Среди приоритетов при составлении расписания ребенка, обучающегося во вторую смену, можно отметить:

- здоровое питание;
- полноценный отдых и сон;
- учебу в школе и дома;
- нахождение на свежем воздухе.
- 

Начинать утро школьника лучшего всего с зарядки. Она даст возможность проснуться и взбодриться. Просыпаться ребенку следует в 7:00. После зарядки идут гигиенические процедуры, уборка комнаты и завтрак.

В районе 8:00 школьник должен приступать к выполнению домашнего задания. Следует учитывать, что на подготовку уроков детьми младших

классов уходит порядка 1,5-2-х часов, в то время как старшеклассники тратят на домашние задания около 3-х часов.

С 10:00 до 11:00 у детей появляется свободное время, которое они могут потратить на выполнение домашних дел или хобби, а также использовать его для прогулок на свежем воздухе.

Обед у ребенка ежедневно должен быть в одно и то же время – в районе 12:00. Пообедав, ребенок отправляется в школу.

Во сколько начинается вторая смена, определяется школьным расписанием, у нас это 13:30. Занятия в школе, в зависимости от расписания, идут до 17:00-18:00, по их окончании ребенок отправляется домой.

В течение часа у учеников второй смены имеется возможность погулять, в начальной школе этого времени немного больше. В 20:00 ребенок должен поужинать. Следующие два часа он занимается своими увлечениями, готовит одежду и обувь на следующий день и совершает гигиенические процедуры.

В 21:30 ребенок отправляется спать.

Во время учебы во вторую смену не рекомендуется выполнять домашние задания после школы, так как организм ребенка к этому моменту уже перегружен, и он не может хорошо усваивать информацию.

Педагог-психолог Косова И.С.

Ссылка [http://nashashkola61.blogspot.com/p/blog-page\\_38.html](http://nashashkola61.blogspot.com/p/blog-page_38.html)

