Как Выстроить Режим, Обучаясь В Интернете.
Советы детям.

Правило № 1. Вставать и ложиться в одно и то же время

Школьнику необходимо спать не менее 9 часов в 5-8 классах и 8 — в 9-11. Чтобы вовремя отходить ко сну, физиологи советуют делать «искусственный закат»: за 120 минут до отбоя приглушать в доме источники света, а за час отказываться от компьютера и смартфона. Это поможет легче перейти в режим отдыха.

Между подъёмом и учёбой должно быть не менее 60 минут: за это время ребёнок успеет проснуться, позавтракать и подготовиться к занятиям, можно делать зарядку, чтобы взбодриться и настроиться на занятия. Особенно это подойдёт тем, кто с трудом встаёт по утрам.

В выходные дни лучше соблюдать тот же режим, в крайнем случае вставать на час позже, но не более. Так сформируется привычка, и просыпаться по утрам будет легче.

Правило № 2. Грамотно составить распорядок дня

Формирование режима дня по принципам тайм-менеджемента начинается с определения приоритетов: если основным занятием подростка является учёба, то стоит отвести на неё самую продуктивную часть дня.

Правило № 3. Выполнять домашние задания каждый день

Практические задания помогают закрепить материал, способствуют созданию позитивной привычки. Человек, который умеет садиться домашние задания сам, а не потому, что «завтра спросят», сможет систематически выполнять задачи и во взрослой жизни.

Правило № 4. Использовать ежедневник

Записная книжка — отличный помощник в соблюдении режима. Привычка заранее составлять расписание и придерживаться его станет бесценной на всём жизненном пути. Кроме классического блокнота-ежедневника, можно использовать планер, в котором на одном развороте размещена сразу вся рабочая неделя, а также заметки в телефоне, приложения или онлайн-программы.

Правило № 5. Делать перерывы и дышать свежим воздухом

Прогулки необходимы для растущего организма. Физиологи советуют проводить каждый день не менее часа на свежем воздухе, чтобы мозг насытился кислородом. Между учёбой и работой над домашними заданиями обязательно должен быть перерыв.