В современной науке подростком считается ребенок в возрасте от 12 до 17 лет, когда у него активно идет половое созревание. В переходный период юноши и девушки часто становятся неуправляемыми, имеют сложности в общении с родителями, ищут свое место в жизни, что,в том числе, сказывается на их распорядке дня. Многие из них переходят на ночной образ жизни, уходя ночью в компанию к друзьям либо в ночные клубы, меньше уделяют времени учебе и больше общаются со сверстниками, так как в это время они могут почувствовать свободу от опеки взрослых. **Заставить его жить по расписанию крайне сложно**
, но во имя здоровья попытаться наладить распорядок дня подростка все же стоит.

Когда следует начинать

Считается, что научить ребенка быть организованным можно только в возрасте до трех лет – дальше уже поздно. Мы не будем столь пессимистичными, но доля истины в этом есть. Если научить трехлетнего ребенка элементарно убирать за собой игрушки, чистить зубы и определить ритуал со сном (например, читать 15 минут перед сном), то организм в дальнейшем сам будет требовать такой распорядок. Конечно, с возрастом он будет корректироваться, но сигналы в головной мозг будут поступать правильные, выработается некая привычка придерживаться определенного расписания.

Неправильное расписание

Впрочем, распорядок дня так и так есть практически у каждого подростка. Другое дело, насколько он близок к здоровому. Это определяется физиологическими процессами, происходящими в организме, которые можно коротко охарактеризовать как биоритмы.

Проще говоря, подростковый организм привыкает к определенному распорядку и уже не может от него отойти. Например, если подросток ложится в 2 часа ночи, то его организм будет засыпать в это время каждый день. Задача родителя – помочь ребенку найти здоровый баланс, который поможет ребенку все успевать, не жертвуя сном и другими необходимыми для здоровья вещами.

Зачем это нужно

Прежде всего, распорядок дня нужен, чтобы ограничить нагрузки на сердце. Если ребенок будет недосыпать и иным образом регулярно нарушать режим работыи отдыха, его нервная, сердечно-сосудистая и иммунная системы дадут сбой. Ребенок начнет часто болеть, станет нервным, раздражительным, что отразится на успеваемости и общении в социуме. Вторая причина – подготовить его к взрослой жизни, где он будет либо успешным (т. е. везде успевать), либо вечно отстающим.

Основы здорового распорядка дня

У подростка распорядок дня часто привязывается к школьному расписанию, когда уроки начинаются в 8-9, следовательно, встать нужно не позднее 7 утра. Спать подростку необходимо 8–10 часов, значит, ложиться в постель следует не позже 22:00 с учетом на книгу или другое любимое занятие. Когда в семье есть младшие дети, подростки легче усваивают правило, что после ужина в 20:00 им следует находиться в своей комнате и соблюдать тишину, т. е. в период с 8 до 10 вечера ребенок может заняться своими делами. Желательно также приучить его собирать вещи на следующий деньс вечера в этот период.

Гигиена

На гигиену нужно отвести хотя бы по 15 минут утром и вечером, чтобы умыться и почистить зубы. Принимать каждый день душ желательно, но на практике трудноосуществимо, хотя многие подростки с удовольствием принимают душпо утрам, чтобы взбодриться.Полезна будет и элементарная зарядка.В выходные также следует приучить подросткаподготавливать одежду на следующую неделю, т. е. успеть ее постирать, высушить и погладить, конечно, не без помощи родителей.

Уроки, секции, гулянье

Школа помогает организовывать подростка: в это время у него уроки, перемены, завтрак и обед. После учебы не нужно настаивать на том, чтобы ребенок сразу шел домой. Если у него есть свободное от секций время, он может позволить себе погулять с одноклассниками, даже если много задали. Мозгу требуется время на восстановление, поэтому после уроков стоит немного отдохнуть, прежде чем приступать к выполнению домашних заданий, тем более в зимнее время года, когда рано темнеет.

Придя домой и, перекусив, у него есть еще время, за которые он может успеть и сделать уроки, и посетить спортивные секции, и поиграть в компьютер – желательно именно в этой последовательности. Если уроков слишком много, следует делать небольшие перерывы и чередовать устные и письменные, начиная с простых заданий.

Перед сном

Сон нужен ребенку для восстановления и если непосредственно перед ним будут напряженные домашние задания или многочасовые компьютерные игры, сон не будет качественным (он будет поверхностным и прерывистым). Хотя бы полчаса перед сном следует дать мозгу отдохнуть, переключив свое внимание на более спокойные игры, чтение книги, журнала, на крайний случай – прослушивание любимой музыки.

Сайт "Здоровая Россия"