**Как организовать день подростка**

Подростки все еще нуждаются в четком и постоянном режиме. Грамотная организация дня способствует воспитанию волевых качеств, приучает к дисциплине. Нужно спланировать день подростка так, чтобы для каждого вида деятельности было свое время.

[](http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://myrt.ru/uploads/posts/2011-01/1296159809_fotolia_3915556_womantime.jpg&imgrefurl=http://myrt.ru/business/2195-kak-dobitsya-uspeha-kak-splanirovat-svoy-den-chast-1.html&h=512&w=365&tbnid=vi4mbb5ODJkrlM:&docid=9vmVcx-FWz4mMM&ei=KZxFVpGmHcGssgG9g4DACw&tbm=isch&ved=0CBMQMygQMBA4ZGoVChMI0d7f0PqMyQIVQZYsCh29AQC4)

* **Лучшее время для приготовления домашнего задания - с 15 до 17 часов.** В этот промежуток времени, по наблюдениям специалистов, у детей наблюдается особая концентрация внимания и повышенная работоспособность.

[](http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://ped-kopilka.ru/images/photos/medium/article660.jpg&imgrefurl=http://ped-kopilka.ru/roditeljam/esli-rebenok-ne-hochet-delat-uroki-kak-ubedit-rebenka-delat-domashnie-zadanija/page-2.html&h=176&w=248&tbnid=RqGJsMhTQfFHsM:&docid=FbEeQLjFQ7XxgM&ei=f51FVsDHKcS5sQH_25yYBA&tbm=isch&ved=0CDsQMyg4MDg4ZGoVChMIgIP28_uMyQIVxFwsCh3_LQdD)

После 18 часов она резко падает, поэтому очень важно уложиться в это время. Конечно, ребенок должен немного отдохнуть после школы.

[](http://www.google.ru/imgres?imgurl=https://everydayme-ru.secure.footprint.net/Assets/Modules/vl/mkup/pantene/legs/rouge/new/soap/cable/HJ03-2591.jpg&imgrefurl=https://www.everydayme.ru/semya-i-otnosheniya/shkola/statya/homework-for-the-summer&h=680&w=1020&tbnid=OugpDQl_-KvjMM:&docid=wNfcpV7JZoslMM&ei=jJ1FVpS4MsKRsAGImqnIAg&tbm=isch&ved=0CBwQMygZMBk4yAFqFQoTCJSumPr7jMkCFcIILAodCE0KKQ)

* **После выполнения домашнего задания остается свободное время, которое просто необходимо планировать.**

Это время можно потратить на что-то полезное. Спорт, танцы, театр, музыка, иностранные языки заполнят свободное время и помогут самореализации ребенка. А подростку как воздух необходима самореализация. Он должен чего-то достигать в этом мире.

[](http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://skipedia.ru/wp-content/uploads/2014/11/Vybirae-gornolyzhnuyu-odezhdu-dlya-detey.jpg&imgrefurl=http://skipedia.ru/page/6&h=660&w=1277&tbnid=CZKPzqh9l5u4uM:&docid=74_DiA4Pva6epM&ei=5ZhFVpH4JISesgGoppnoAQ&tbm=isch&ved=0CFIQMygpMClqFQoTCNH-lcL3jMkCFQSPLAodKFMGHQ)

3

* **После уроков и секций времени остается совсем мало. Но нельзя забывать, что подростку нельзя без общения.** И, скорее всего, несмотря на усталость, он все равно захочет погулять с друзьями. Выделите хотя бы час на такие прогулки, ничего страшного в этом нет. Но вы должны быть осознанным родителем и быть знакомыми с приятелями вашего подростка.

[](http://www.google.ru/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAcQjRxqFQoTCI7Z-Ob5jMkCFYWRLAodQk4BxQ&url=http://ekaterinalevikova.com/%D0%B2%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BC-%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80/&bvm=bv.107467506,d.bGg&psig=AFQjCNED0Z1uCcRPzzOHOcNKYUoPfAiaYQ&ust=1447488622091623)

4

* **Чтобы подросток чувствовал любовь родных, обязательно проводите хотя бы час вместе с ним.** Это непременно скажется на укреплении семьи, на построении взаимопонимания. Сближает даже совместный просмотр фильмов, но лучше поиграть с ребенком в шахматы, шашки, «Монополию» или собрать интересные пазлы.

5[](http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://www.centerasia.ru/uploads/posts/2014-02/1391279981_1.jpg&imgrefurl=http://www.centerasia.ru/issue/2014/3/4828-vladimir-buzikaev.-shakhmati-moy-diagnoz.html&h=385&w=600&tbnid=csuhYCLFhK10wM:&docid=uqtwUZ0T7jK42M&ei=RKBFVsP0EcWYsgG_uoPICg&tbm=isch&ved=0CE8QMygtMC1qFQoTCMOm6MX-jMkCFUWMLAodP90AqQ)

* **Для восстановления сил необходим нормальный сон.** Подростки должны спать не меньше 8–9 часов, иначе уровень их работоспособности понижается, что негативно сказывается на успеваемости. Хроническое недосыпание служит причиной неврозов и других проблем со здоровьем.

[](http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://mama.ua/wp-content/uploads/2012/05/34324/Son-i-zdorove-460x307.jpg&imgrefurl=http://mama.ua/12287-vyisyipaetsya-li-moy-pervoklassnik-34324/&h=307&w=460&tbnid=iX7IasnERYTMVM:&docid=1y62iTr6C6FR_M&ei=bKFFVuGgIYaSsgHVz69I&tbm=isch&ved=0CFoQMyg4MDhqFQoTCOGGitP_jMkCFQaJLAod1ecLCQ)

6

***Соблюдение этих простых принципов не только снимет с вас ответственность за неустроенный досуг ребенка, но и предотвратит проблемы отцов и детей.***