**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.



* **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.



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



* **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.

 

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.



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

* **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.



6

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