

В. А. Крутецкая



# ПРАВИЛА УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Что нужно  
делать,  
чтобы  
хорошо  
учиться

Как  
приобрести  
хорошие  
привычки



Начальная школа (Литера)

Валентина Крутецкая

**Правила успеваемости  
и режим дня школьника**

«ИД Литера»

2013

**Крутецкая В. А.**

Правила успеваемости и режим дня школьника /

В. А. Крутецкая — «ИД Литера», 2013 — (Начальная школа  
(Литера))

ISBN 978-5-40700-314-4

Книга адресована младшим школьникам. Она ответит ребятам на самые сложные вопросы: Что нужно сделать, чтобы хорошо учиться в школе? Как всё успевать? Чем заняться в свободное время? Как приобрести хорошие привычки и отказаться от вредных? Как себя вести, чтобы всегда быть здоровым? Как выполнять домашние задания, не затрачивая на это весь вечер? Школьники не только найдут ответы с объяснениями на многие свои вопросы, но и получат практические советы и рекомендации.

ISBN 978-5-40700-314-4

© Крутецкая В. А., 2013

© ИД Литера, 2013

## Содержание

Дорогой друг!	5
Составление режима дня младшего школьника	7
Для чего нужен режим дня	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Валентина Крутецкая

## Правила успеваемости и режим для школьника

### Дорогой друг!

Если ты хочешь хорошо учиться в школе и интересно проводить свой досуг, тебе просто необходимо **подружиться со временем**, а главное – **научиться им управлять!** Наверное, ты скажешь, что такое под силу лишь магам и волшебникам? Нет! Этому можешь научиться и ты. Нужно только, чтобы тебе очень захотелось добиться успехов в учёбе и стать сильным, здоровым и выносливым. Как это сделать, расскажет книга. Речь в ней пойдёт о, казалось бы, скучном, но очень нужном деле – о составлении и выполнении режима дня. Именно он, режим дня, должен стать твоим главным помощником в решении самых разных задач. С ним у тебя всё получится!

Слово ***режим*** – французское, оно означает «точно установленный порядок жизни (труда, отдыха, питания, сна и т. п.)». Режим дня – это умение управлять своим временем, а в конечном счёте – своим здоровьем и своей жизнью. Согласись: очень важное умение!

Вот как об этом сказал поэт Сергей Баруздин:

Ведут часы секундам счёт,  
Ведут минутам счёт  
Часы того не подведут,  
Кто время бережёт!

Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.

И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать, руки мыть  
И застилать кровать.

Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть,  
Успеет встать он за станок,  
За парту в школе сесть.

С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,  
Уроки делай, не спеша,  
И книг не забывай!

Чтоб вечером, ложась в кровать,  
Когда наступит срок,

Ты мог уверенно сказать:  
– Хороший был денёк!

Научишься управлять временем – и это замечательное умение будет выручать тебя на каждом шагу: дома и в школе, в игре и в спорте, в общении со сверстниками и в становлении твоего характера.

*Больших тебе удач!*

## **Составление режима дня младшего школьника**

### **Для чего нужен режим дня**

Теперь ты школьник. В твоей жизни появились серьёзные дела и обязанности. В школе ты должен проявлять не только свои способности, но и хорошую память, сообразительность и, конечно, внимание. А выполнение домашних заданий требует от тебя не только ответственности и аккуратности, но и времени. А тебе так хотелось бы подольше погулять, поиграть, встретиться с друзьями, сходить на занятия кружка! Как же всё успеть? А главное – как бы так всё устроить, чтобы получать хорошие отметки, но не тратить на приготовление уроков долгие, изнурительные часы?

Наверное, ты не раз слышал от взрослых, что каждому школьнику необходимо строго соблюдать режим дня. Для чего же его соблюдать? Ответ на этот вопрос очень прост.

Когда ты правильно чередуешь занятия и отдых, каждый день в одно и то же время встаёшь, ешь, делаешь уроки, ложишься спать, твой организм привыкает к этому ритму. У него вырабатывается определённая цепочка условных рефлексов, а значит, тебе будет легко им управлять. В дружбе со своим организмом ты будешь без усилий концентрировать своё внимание и память, без труда засыпать, легко вставать, быстро справляться с уроками. Для этого и нужно составить чёткий распорядок своей жизни.

***Соблюдение режима дня укрепляет здоровье и создаёт все условия для достижения отличных результатов в учёбе.***

Строгий режим дня дисциплинирует. Грамотно составленный, он помогает каждому человеку жить без спешки и повседневной суеты. В пример можно привести жизнь знаменитого немецкого учёного-философа Иммануила Канта. В детстве он был очень слабым и часто болел, но, когда подрос, выработал для себя режим дня и всю жизнь строго ему следовал. Его точность и аккуратность в соблюдении распорядка дня удивляла даже пунктуальных немцев. Это помогло ему укрепить своё здоровье, стать сильным и выносливым. Иммануил Кант прожил 79 лет, из которых 40 лет преподавал, и написал множество научных книг.

***Обязательно составь вместе с родителями свой распорядок дня!***

Режим дня поможет тебе сохранить хорошую работоспособность на протяжении всего учебного года. Только соблюдая распорядок дня, правильно чередуя занятия и отдых, ты сможешь предохранить себя от перегрузок и переутомления. Ты непременно заметишь, как изменится твоя жизнь, и удивишься, каких больших успехов в учёбе, оказывается, можно добиться.

Если ты до сих пор не придерживался никаких правил в распорядке дня, то сначала придётся набраться терпения и контролировать себя, чтобы чётко следовать намеченному плану действий. Дисциплинированным человеком стать нелегко, но это необходимое качество для каждого.

***На привыкание к новому режиму дня может уйти от двух недель до двух месяцев.***

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.