***Индивидуальные качества и работоспособность***

**Люди делятся на «сов» и «жаворонков», зна­ют, кажется, уже все. В течение дня активность, работо­способность и настроение каждого человека меняются трижды. Значит, и режим дня нашего школьника должен быть построен с учетом особенностей его биоритмов.**

**Но при этом стоит помнить, что склонность к тому или иному ритму жизни определяется не столько наслед­ственностью, сколько семейным образом жизни. Боль­шинство людей все-таки склонно к ритму жизни «жаво­ронков».**

**Пик работоспособности «жаворонков» приходится на 9—10 часов утра и 16—17 часов вечера. У «сов» периоды наивысшей работоспособности — с 11 до 12 часов в пер­вой половине дня и с 18 до 20 часов вечером. Есть еще третья категория людей — «голуби», или аритмики. Они не любят рано вставать, но и укладываться предпочитают не очень поздно. Их работоспособность имеет два пика: 10—12 часов утра и 15—18 часов вечера.**

**Но какой бы «пташкой» наш школьник ни был — ут­ренней или вечерней, в школу он вынужден подниматься по утрам довольно рано. И от того, как пройдет время от подъема до начала уроков, будет зависеть его работоспо­собность в течение всего дня.**

**П*риучите своего ребенка в его «рабочие» дни подни­маться моментально. Конечно, идеальное средство привести себя в активное состояние всем известно — физические упражнения под любимую ритмичную музыку. Но если привычки делать по утрам гимнасти­ку нет у взрослых в семье, трудно ждать, что она вы­работается у ребенка.***

* ***Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час до начала уроков.***
* **Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию:  
  нужно в течение 1—2 минут лежа энергично порабо­тать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А пе­ред тем как встать с постели, сделать несколько глу­боких вдохов и выдохов. При движениях пальцев ак­тивизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон.**

**Как изменяется работоспособность?**

**Работоспособность младшего школьника меняется не только в течение суток, но и в течение недели, месяца, года.**

**Умственная и мышечная работоспособность снижают­ся от начала к концу недели. Во вторник и среду, как пра­вило, школьники работают наиболее продуктивно. В пят­ницу все показатели существенно снижаются.**

**В течение года умственная и мышечная работоспособ­ность у детей выше всего с октября по январь. Потом эти показатели снижаются (третья четверть — самая трудная!), а с апреля вплоть до июня, наоборот, нарастают. Между прочим, физически дети наиболее интенсивно развива­ются именно в это время года.**

**С возрастом общий уровень работоспособности ребен­ка нарастает. Правда, к началу каждого учебного года она, как правило, лишь восстанавливается на уровне прошлого года, но через 15—30 дней занятий повышается (возвра­щаются несколько забытые навыки работы). Максимума она достигнет в конце первой и начале второй четверти учебного года.**

**Бывает, что работоспособность ребенка снижена и при хорошо налаженном режиме дня. В большинстве случаев причина — какое-то заболевание. Даже кратковременная простуда на некоторое время (2—3 недели) ухудшает работоспособность ребенка, падает его сопротивляемость утомлению. Что уж говорить о таких напастях, как хронический тонзиллит, ревматизм, нервные и эндокринные заболевания, последствия черепно-мозговых травм, тубер­кулезная инфекция. Ослабленные дети нуждаются в осо­бо щадящем режиме.**

**О режиме сна и отдыха**

**Без нормального сна говорить о высокой или просто достаточной работоспособности не приходится. При не­досыпании она падает. Систематическое недосыпание просто опасно — страдает нервная система ребенка. Он становится легко возбудимым, рассеянным, во время ра­боты часто отвлекается, неадекватно реагирует на заме­чания. Важно, чтобы сон был не только достаточно про­должительным, но и достаточно глубоким.**

**Соблюдайте простые правила:**

* **пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и доль­ше отдыхает;**
* **время перед сном должно проходить не в шумных иг­рах и не за просмотром боевиков и криминальных но­востей (связанное с эмоциональными переживания­ми чтение и телепередачи мешают быстрому засыпа­нию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему;**
* **не забывайте про водные процедуры перед сном и све­жий воздух в комнате;**
* **помните, что потребность в сне ребенка и подростка в 10—12 лет составляет 9—10 часов, в 13—14 лет — 9— 9,5 часа, в 15—16 лет — 8,5—9 часов.**