**Свободное время подростка**

Современные школьники часто перегружены, и рабочий день у них бывает длиннее, чем у взрослых.  Учебная программа рассчитана на формирование самостоятельного мышления, носит развивающий характер. Также ребята получают большое количество информации из телевизионных передач, через журналы, видеоматериал. Это помогает и мешает учебе одновременно.

 У многих школьников с раннего детства формируется привычка выполнять домашнее задание нерегулярно, отрывочно. Ведь остальное можно списать! Но материал остается непонятым, не вырабатывается усидчивость, системность, в старших классах это мешает сосредоточиться даже тогда, когда появляется осознанное желание сделать домашнее задание от начала и до конца.

 Среди подростков считается, что если готовить все уроки — просидишь до ночи. Это не так. Хотя многие действительно сидят за уроками до позднего вечера. Но часто эти занятия неорганизованны, что вызвано переутомлением, недосыпанием, пробелами в знаниях, непонятым в классе материалом.

 Психологи установили, что у каждого человека ритм работоспособности бывает разным. Но чаще всего работать легче и эффективнее с 8 до 12 и с 16 до 18 часов, так как в 12 и 18 часов происходит резкое понижение работоспособности. Поэтому, если правильно распределить время для выполнения домашнего задания, сидеть долго не будет необходимости. После прихода из школы обязательно надо отдохнуть. Садиться за уроки лучше в 16 часов или, если ребенок учится во вторую смену, в 9 часов. Необходимо подготовить рабочее место и отключить на время выполнения работы телевизор, радио и

 магнитофон, поскольку они отвлекают, не дают сосредоточиться. Также не дает сосредоточиться поиск линейки, тетради, карандаша. Уходят, убегают драгоценные минуты.

 Подростки должны больше гулять. Не 40-50 минут, а хотя бы часа полтора-два. Лучше сократить время на просмотр телепередач, на чтение детективов. Казалось бы, что ребята, которые занимаются в кружках или дополнительных школах, имеют меньше свободного времени. Но у них есть возможность переключиться и отдохнуть. То есть кружки и секции помогают лучшему отдыху от занятий, развивают умственно и физически.

 Хорошо чередовать умственную и физическую работу. Особое удовольствие у подростков вызывает творческая работа. Она тоже является хорошим отдыхом. Если же подростку кажется, что он перезагружен, пусть он сядет и напишет план работы, свой режим на день. Он заметит, сколько тратит времени зря, и постарается использовать его лучше. При хорошей организации на подготовку домашнего задания достаточно 2,5-3,5 часа.

 Убедиться в том, что это именно так, несложно. Попробуйте!