

Памятка школьнику «Режим дня»

1. Если ты проснулся, распрямись, потянись, но не задерживайся в постели долго, это расслабляет, а у тебя впереди рабочий день.

2. Для восстановления сил организму необходимо 7, 8 и даже 9 часов сна (это индивидуально). Ложись спать не позднее 22 часов.

3. Старайся вставать рано (6.30 — 7.00). Сделай утреннюю зарядку, лучше на свежем воздухе.

4. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.

5. Не переeday на ночь, плотно позавтракай утром.

6. Если позволяет время и расстояние, иди в школу пешком.

7. Не планируй много дел на один день, это утомляет и нервирует.

8. От правильного планирования дня и выполнения плана зависят твои свободное время и отдых.

9. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим.

10. Не сиди долго без движения или в одной и той же позе, делай перерывы для зарядки или просто потанцуй под музыку. Это улучшает кровообращение и настроение.

11. Береги зрение. Не читай лежа в постели или при плохом освещении. Не сиди долго у компьютера.

12. Для восстановления физических сил и умственной работоспособности необходим отдых после окончания учебных занятий в школе.

13. Помни, что подъем умственной работоспособности в послеобеденное время наступает в 16 часов, к 19—20 часам работоспособность понижается.

14. Активный отдых необходим после выполнения 1—2 уроков. Можно делать перерывы по 10—15 минут на протяжении всего времени подготовки уроков.

15. Никогда никуда не опаздывай, приходи в назначенный час, береги время свое и других.

16. Если назначена встреча, организуй свое время так, чтобы у тебя не было в этот момент других дел.

Многие дела можно строго расписать по времени (например, занятия в кружках), что-то можно поменять местами. Но есть три важных постоянных дела в твоём режиме дня: сон, подъем и время приема пищи. Это настроит твой организм на четкий ритм здоровья. Будь сам к себе требователен, и у тебя убавится проблем.