



КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ - своё время...



Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

Друзья мои режимные! Есть ещё замечательные правила - правила крепкого и здорового сна!

РАСПОРЯДОК ДНЯ	
7.00-8.00	
8.30-13.30	
10.00-11.00	
13.30-14.30	
14.30-16.00	
16.00-17.30	
17.30-18.00	
18.00-19.00	
19.00-19.30	
19.30-20.00	
20.00-21.00	
21.00-7.00	



Я научу тебя правилам работы за компьютером!

1. Не сиди перед монитором долго.
 2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
 3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натюрлик!
 4. Проветривай комнату.
- Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете - не только испортишь зрение и осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

От того, выспались мы или нет, зависит не только наше самочувствие, но и настроение!

Чтобы хорошо заснуть и видеть интересные сны, надо:

- проветрить комнату перед сном (10-15 минут);
- выключить свет, радио или телевизор;
- умыться на ночь и почистить зубы;
- лечь всегда в одно и то же время.

А вот вам тема для дискуссии...

А уроки?

Да ну их, потом успею сделать!

Ёжик, айда на улицу, в футбол играть!

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Организму полезна определенная последовательность действий. Если ты станешь гулять вместо ужина, ужинать вместо обеда, то всё перепутается, и ты будешь уставать!

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

Ёлки-иглолки! А гулять, что, вообще нельзя из-за этого твоего распорядка?

Ну ладно! Давай делать уроки, а потом пойдём оздоравливаться на улицу!

Можно и нужно! В день - не менее трёх часов. Это очень полезно для организма. Только для всего должно быть своё время!

Заряжаемся энергией!

Сладких снов!

1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!
2. Начинаем с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.
3. Руки вверх и в стороны: и раз, и два!
4. Для укрепления ног делаем приседания!
5. Наклоняемся вперёд и в стороны.

Теперь можно и повеселиться!

Соблюдаем режим питания!

Первое важное правило - НЕ УХОДИ В ШКОЛУ ГОЛОДНЫМ!

Обязательно съешь йогурт или творожок, печенье или выпечку и не забудь про тёплый напиток - чай, какао и др. Не пропускай горячий завтрак в школе! Позавтракать надо тёплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!

Второе правило - питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерывы между едой должны быть не более четырёх часов. Причём ближе к вечеру еда должна становиться всё более лёгкой. Мясные блюда лучше включать в обед, тогда как в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.

Третье правило - никаких «сухوماتок»! Пищу надо запивать напитком.

1. Пища должна быть разнообразной.
2. Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Не торопись, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
5. Не передай! Ешь в меру.

Помни!

Ну что, ребята, теперь вы поняли, что если правильно составите режим дня, то сэкономите и время, и здоровье?!