

### 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.
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.