**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 переедай на ночь, плотно позавтракай утром.  6. Выполняй уроки по расписанию, соблюдай перемены. 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. Соблюдай правила, делай гимнастику для глаз. *12. Для восстановления физических сил и умственной работоспособности необходим отдых после окончания учебных занятий .*  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.***  **Есть три важных постоянных дела в твоем 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.** |

