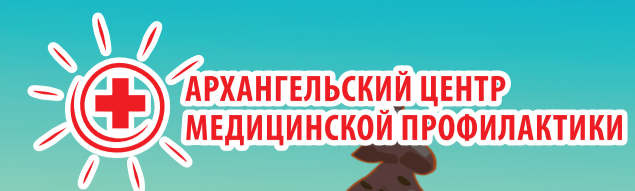




КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ –

свое время...



Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

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

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.

Заряжаемся энергией!

Сладких снов!

Соблюдаем режим питания!

Помни!

РАСПОРЯДОК ДНЯ	
7.00–8.00	Утренняя зарядка, завтрак (каша, фрукты, чай).
8.30–13.30	Школьные занятия.
10.00–11.00	Перекус (фрукты, йогурт).
13.30–14.30	Обед (суп, мясо, овощи).
14.30–16.00	Послеобеденный отдых, прогулка.
16.00–17.30	Уроки, чтение.
17.30–18.00	Ужин (салат, рыба, каша).
18.00–19.00	Свободное время, хобби.
19.00–19.30	Свежий воздух, прогулка.
19.30–20.00	Вечерний перекус (чай, печенье).
20.00–21.00	Подготовка ко сну, гигиена.
21.00–7.00	Сон.

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, натюрлих!
 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.

А вот вам тема для дискуссии...

А уроки?

Да ну их, потом успеем сделать!

Ёжик, айда на улицу, в футбол играть!

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Организму полезна определённая 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 улице!

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

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 пропусти 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 «сужмяток»! 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.

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