

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а так же рациональную организацию различных видов деятельности.

Режим должен быть: правильным, соответствующим возрастным возможностям детей и взрослых

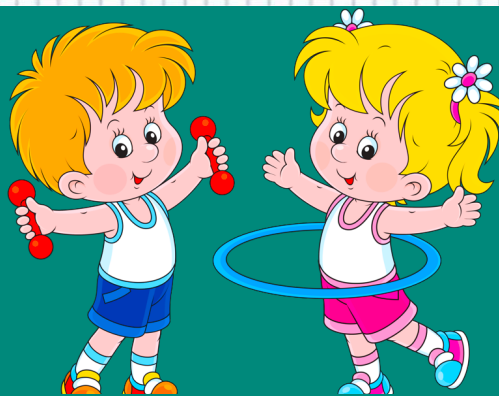
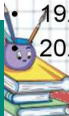


Привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучшему усвоению пищи. Правильный режим дня способствует своевременному выполнению запланированных дел.

Режим дня имеет рекомендательный характер и направлен исключительно на то, чтобы можно было рационально использовать свой день и одновременно с этим помочь организму приспособиться к выполнению конкретных действий в определенное время.

Режим дня (примерный вариант)

- 7.00 - подъем (пробуждение);
- 7.00 - 7.20 - утренняя зарядка, умывание, одевание, уборка постели, завтрак
- 7.25 - 7.40 - дорога в школу
- 7.40 - 8.00 - подготовка к урокам
- 8.00 - 12.45 (13.40) - занятия в школе
- 13.40 - 14.00 - дорога домой
- 14.00 - 15.30 - обед, отдых (дневной сон)
- 15.30 - 17.00 - приготовление уроков
- 17.00 - 19.00 - свободные занятия
- 19.00 - 19.30 - ужин
- 19.30 - 20.30 - свободное время
- 20.30 - 21.00 - душ, подготовка ко сну



Режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма



Режим дня нужен для:

- обеспечения полноценного отдыха
- укрепление иммунитета, улучшение здоровья
- полноценного переваривания и усвоения пищи,
- улучшение функционирования всех внутренних органов и всех органов систем
- рациональное использование рабочего времени для выполнения запланированных дел