

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!

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!

Помни!

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 «сухомыток»!
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 переедай! Ешь в меру.

Ну что, ребята, теперь
вы поняли, что если
режим дня, то бережёт
и время, и здоровье?

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.00–8.00	Завтрак: каша, фрукты, чай.
8.30–13.30	Школа: уроки, перемены.
10.00–11.00	Полдник: фрукты, сок.
13.30–14.30	Обед: суп, мясо, овощи.
14.30–16.00	Послеобеденный отдых: прогулка, чтение.
16.00–17.30	Уроки: математика, литература.
17.30–18.00	Ужин: салат, рыба, чай.
18.00–19.00	Свободное время: хобби, спорт.
19.00–19.30	Вечерний перекус: йогурт, печенье.
19.30–20.00	Сон: подготовка к сну.
20.00–21.00	Сон: сон.
21.00–7.00	Сон: 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 улицу!

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