Дорисуй стрелки и запомни!

Режим дня младшего школьника

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, лучше на свежем воздухе.
4. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.
5. Не переедай 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.

Примерный режим дня младшего школьника:

7:00 Подъем
7:00-7:20 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка комнаты
7:20-7:30 Завтрак
7:30-7:50 Уход в школу
7:50-8:00 Гимнастика до занятий
8:00-13:00 Занятия в школе
13:00-13:20 Уход домой
13:20-13:50 Обед
13:50-14:30 Послеобеденный отдых
14:30-16:00 Пребывание на свежем воздухе, спорт
16:00-16:15 Полдник
16:15-18:00 Приготовление уроков
18:00-19:30 Прогулка на свежем воздухе
19:30-19:45 Ужин
19:45-20:30 Свободные занятия (чтение, музыка, труд, помощь семье)
20:30-21:00 Приготовление ко сну (водные процедуры, чистка формы)
21:00-7:00 Сон