

## Памятка

«Рекомендации по соблюдению режима дня школьника»<sup>1</sup>:

1. Начните день с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию и позволяет организму активно включиться в работу. Ее продолжительность в зависимости от возраста – от 10 до 30 минут.

2. После утренней зарядки переходите к водным процедурам – утреннее умывание, ежедневный душ.

3. Обязательно завтракайте, причем завтрак должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребенка. Питание в нашей школе довольно дорогое, не все семьи имеют возможность оплачивать двухразовое питание. Поэтому, многие учащиеся нашей школы завтракают дома, а обедают в школе. Завтрак должен быть полноценным.

4. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период с 16 до 18 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15-минутные перерывы.

5. Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг. Хотя многие школьники, в том числе и я, предпочитают делать уроки в наушниках с музыкой. Я считаю это вредной привычкой, и от неё нужно избавляться.

6. 1,5-2 часа свободного времени используйте для занятий по интересам. Оптимальная длительность просмотра телепередач – не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю.

7. Находитесь на свежем воздухе достаточное количество времени. Лучшими считаются подвижные игры на свежем воздухе, дающие хороший оздоровительный эффект, и занятия спортом – лыжный спорт, велоспорт, волейбол, баскетбол, футбол, танцы и другие в зависимости от желания и способностей. Особенно важно пребывание на улице вечером перед сном.

8. Спите не менее 9-10,5 часов. Важно всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание и легкое пробуждение.

9. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

---