

Пам'ятайте, що успіх - це насамперед праця.

Закінчились літні канікули, починається навчальний рік. Радісні зустрічі з друзями та нові цікаві знання очікують на Вас. І, скоро буде потрібно перейти на більш інтенсивний ритм життя. Для цього потрібно скласти собі режим дня.

Умови життя, навчальна і трудова діяльність школярів, стан здоров'я і нахили звичайно різні. А тому єдиного добового режиму дня для усіх бути не може. Пропонуємо орієнтовний режим дня для учнів:

7.00 Прокидання, ранкова гімнастика, загартовуючі процедури, прибирання ліжка, туалет

07.30 Сніданок

08.00 Навчальні заняття в школі

11.00 Полуденок

13.30 Дорога із школи додому (прогулянка)

14.00 Обід

15.00 Післяобідній відпочинок (прогулянка, аутотренінг, рухливі ігри і розваги)

17.00 Підготовка уроків і позакласна робота

18.30 Вечеря

19.30 Перебування на повітрі

20.30 Вечеря і вільні заняття (творча діяльність, читання літератури, допомога сім'ї, музика)

21.00 Приготування до сну (прогулянка перед сном, туалет, водні процедури)

22.00 Сон

Звертаємо вашу увагу на потребу дитячого організму у 8-9 годинному сні. Скорочення ж тривалості сну, як відомо, сприяє виснаженню нервової системи, ослабленню здоров'я. Людина стає збудженою, неуважною. Щоб забезпечити достатньо глибокий сон, необхідно привчати себе лягати спати і вставати завжди в один і той самий час, практикувати перед сном 20 -30-хвилинні прогулянки на свіжому повітрі; спати, у міру можливості, при відчиненій кватирці.

Ставте перед собою мету і досягайте успіхів!

*З найкращими побажаннями психологічна служба школи*

