



Распорядок здоровья

Как организовать свой день так, чтобы все успеть? В этом тебе поможет самый обычный распорядок дня. Ты, конечно, можешь его скорректировать (например, внести сюда занятия в кружках; а если ты учишься во вторую смену или же занятия в твоей школе начинаются и заканчиваются позже, внести соответствующие изменения в этот план). При составлении распорядка дня следует учитывать и время года: зимой темнеет рано, а значит - на прогулку следует отправляться, пока еще светло, чтобы не бродить по двору в потемках и не нервировать лишний раз родителей. Ну а летом (если тебе, конечно, это удобно) уроки сделать можно и после обеда, а выходить на прогулку после ужина.

Итак, примерный распорядок дня:

7-30 – **Подъем!** Гигиенические и водные процедуры. Не поддавайся соблазну подольше понежиться в постели – лишние 10-20 минут ничего тебе не дадут, а потом придется вскакивать и носиться по комнате, в спешке одеваясь и собираясь, или же выскакивать из дома без завтрака.



7-45 – **Завтрак.** Перед выходом из дома обязательно нужно позавтракать. Даже если есть спросонья совсем не хочется, слегка перекусить и попить чаю все же следует, иначе уже после первого урока ты будешь чувствовать себя голодным, а в сухомятку жевать на перемене печенье или бутерброд вредно для желудка.



8-30 – **Занятия в школе.** В большинстве школ занятия начинаются в 8-30. Если же в твоей школе другой распорядок или ты учишься во вторую смену, обозначь в данном пункте другое время.



14-00 – **Обед.** К этому времени, как правило, занятия в школе заканчиваются, и ребята расходятся по домам. Если ты остаешься на «продленку», то, конечно, обедать будешь тогда, когда это предусмотрено школьными правилами. Во всяком случае, обычно обеденным временем считается промежуток с 14-00 до 15-00 часов.





14-30 – 17-00 – Отдых, прогулка.

После обеда лучше немного, хотя бы полчаса, отдохнуть: спокойно полежать, почитать книгу, послушать музыку. Да и вообще, плотно пообедав, наверняка не захочется носиться по двору или сразу же, не успев толком отдохнуть от школьных занятий, приниматься за уроки. А потом можно идти во двор погулять: даже зимой, когда рано темнеет, в это время еще светло.



17-30 – 18-00 – Ужин.

Полчаса дается на то, чтобы, вернувшись с прогулки, спокойно снять верхнюю одежду, переодеться в домашнюю, вымыть руки, почистить обувь, разогреть ужин (если дома еще никого нет).



18-00 – Уроки на завтра.

Сколько времени займет подготовка уроков, точно определить сложно – это зависит от того, как много задано (конечно, тут день на день не приходится), насколько эти задания сложные и насколько легко тебе дается тот или иной предмет.

20-00 – Личное время.

За два часа ты наверняка справишься со всеми уроками и с полным правом и спокойной совестью можешь заняться своими делами – посмотреть телевизор, поболтать с друзьями по телефону, почитать книгу или поиграть.



21-30 – Подготовка ко сну.

Обязательно умойся, почисти зубы, даже если очень не хочется и ужасно лень это делать.

22-00 – Отбой.

Не стоит сидеть у телевизора или за компьютером до полуночи, ведь завтра тебе снова рано вставать, а чем позже ляжешь, тем мучительнее будет пробуждение. К тому же, после ночных посиделок, в школу на следующий день поплетешься, засыпая на ходу, а на уроках будешь сидеть, ничего не понимая. Чтобы как следует отдохнуть и набраться сил, спать нужно примерно по 10 часов в сутки.



*Соблюдайте распорядок дня
и будьте здоровы!*

АНО «ЦСИ «Развитие»
Адрес: 460044, г. Оренбург, ул. Березка, д. 26, офис 2
socialinfo@yandex.ru