



Режим дня для старшеклассников

Как сделать так, чтобы времени хватало на все, чтобы много делать и при этом не уставать, чтобы выспаться не только в выходные?
Рецепт один – нужно научиться разумно, планировать свое время. А для этого нужен правильный режим дня.

Правильный – это когда времени достаточно для всех необходимых компонентов жизни: работы, учебы, отдыха, общения с друзьями, домашних дел, еды, сна и т.д.

В режиме дня должно быть предусмотрено время для самообслуживания, гигиенических процедур и досуга.

Так, оптимальное время на выполнение домашних заданий – 3 – 4 часа. При этом, как и в школе, после 30 – 40 минут необходим короткий перерыв, когда полезно энергично подвигаться. Доказано, что работоспособность намного повышается, если до занятий немного погулять на улице, подышать свежим воздухом.

Проанализировав свой день и сопоставив свой режим с этим образцом, можно даже при нехватке времени попытаться улучшить распределение своих дел. Например, не забывать о регулярных перерывах во время занятий. Лучше не лениться выйти на улицу и хотя бы прогуляться, чем лежать дома перед телевизором.

Придумай несколько приятных энергичных движений и выполняй их в перерывах между занятиями. Ты будешь меньше уставать.

Маленький совет по поводу сна. Понаблюдай за собой, и ты заметишь, что примерно в **21.30** тебя начинает клонить ко сну.

Основные компоненты правильного режима дня следующие:

- 1) *Оптимальная продолжительность различных видов деятельности, рациональное чередование и регулярность.*
- 2) *Отдых с возможно большим пребыванием на открытом воздухе.*
- 3) *Регулярное (в одно и то же, постоянное, время) питание.*
- 4) *Полноценный сон.*

Ну а если ложишься позже и плохо засыпаешь?

- ❖ Совет первый: не смотри телевизор.
- ❖ Совет второй: не ешь перед сном.
- ❖ Совет третий: как следует, проветри комнату.
- ❖ Совет четвертый: выпей стакан теплого молока.
- ❖ Совет пятый: прочти небольшой рассказ. И – будь здоров!

Примерный режим дня для старшеклассников выглядит следующим образом:

6.30 *Подъем*

6.30-7.00 *Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (душ, протирание), уборка постели, умывание*

7.00-7.20 *Завтрак*

7.20-7.45 *Прогулка перед школой и дорога*

7.45-14.00 *Занятия в школе*

14.00-14.30 *Дорога домой (прогулка)*

14.30-15.00 *Обед*

15.00-16.30 *Пребывание на воздухе (прогулки, спортивные игры, коньки, лыжи и др.)*

16.30-20.00 *Приготовление уроков*

20.00-21.30 *Ужин и свободные занятия (помощь семье, чтение, музыка, творчество)*

21.30-22.00 *Приготовление ко сну*

22.00-6.30 *Сон*

<https://dobraya-bagira.livejournal.com/478820.html>