

# Режим дня



**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**



# Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



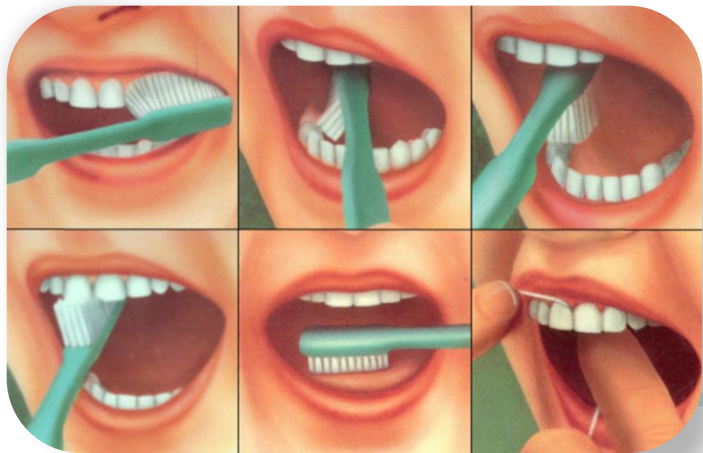
С утра обязательно надо уделить 10-15 минут **зарядке**. Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года — при открытом окне или на свежем воздухе. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.





- После гимнастики проводятся **водные и гигиенические процедуры** в виде обтираний или обливаний. Следовательно, утренний туалет, кроме гигиенического значения, имеет и закаливающее действие, укрепляет здоровье, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям.





# Два раза в день правильно чистите зубы



Д. Пономарева  
Чистить зубы каждый день  
Нам с братишкой не лень.  
Чтобы не болели зубки  
И не портилась эмаль,  
Нам потратить две минутки  
Перед сном совсем не  
жаль.



*Надо чистить каждый зуб,  
Верхний зуб, нижний зуб,  
Даже самый дальний зуб, —  
Очень важный зуб.  
Изнутри, снаружи три,  
Три снаружи, изнутри.*





# завтрак

- После водных процедур - завтрак. Он должен включать в себя 25-30 % суточного рациона. Нельзя во время еды читать, рассматривать картинки, смотреть телевизор. Завтрак должен быть разнообразным и вкусным.



# Учеба в школе



# обед

- На долю обеда приходится 35-40% суточного рациона.





# Спортивные секции. Занятия по интересам.



# Прогулка

- Прогулка - надежное средство укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ и, конечно, оказывает закаливающий эффект.
- Прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх удовлетворить свои потребности в движении.





- **Оптимальное время** для вечерней трапезы рассчитывается в зависимости от времени отхода ко сну. По рекомендациям специалистов Клиники института питания принято считать, что идеальное время для ужина – за три-четыре часа до сна.



# Работа по дому





- Полноценный сон главное в здоровом образе жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным. Человек после должен чувствовать себя восстановившимся.
- Нарушение режима сна приводит к расстройству психического и физического здоровья.
- Последствия - усталость, раздражительность, головная боль, ухудшение памяти.

