ПРОСТО О ВАЖНОМ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК № 1 (сентябрь)

«ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА! КАК СЕБЯ ОРГАНИЗОВАТЬ?»

От правильно организованного распорядка дня напрямую зависит здоровье, успеваемость, физическое развитие и работоспособность. У каждого школьника, день распределяется приблизительно одинаково, уроки в школе, приготовление домашнего задания, прогулки на свежем воздухе, регулярное питание, индивидуальные занятия любимым делом и полноценный сон.

Активно включить организм в работу с утра пораньше поможет зарядка. При открытой форточке выполняются упражнения на подтягивания, разминку рук, ног и туловища. Завершают разминку прыжки и бег, после чего следует сделать несколько вдохов и выдохов для восстановления дыхания. Зарядка займет не более 10 минут, комплекс упражнений желательно менять каждую неделю.

Завтрак обязательно должен быть горячим и плотным. Подкрепиться с утра лучше в спокойной и тихой обстановке.

Вернувшись с занятий, школьник должен ***пообедать и отдохнуть*** 1-1,5 часа.

Делать уроки желательно после 15-16 часов, информация в это время лучше усваивается. Начинать делать уроки нужно с самых простых заданий, постепенно переходя к сложным.

Сделав уроки, можно ***погулять на свежем воздухе***.

Занятия в кружках и спортивных секциях расширят кругозор.

За ужином должна собираться вся семья, это будет прививать чувство единства и семейных традиций. Перед сном можно спокойно почитать книгу. ***Сон должен стать спокойным завершением трудного дня.***