# КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ – своё время...

СМЕШАРИКИ
www.smeshariki.ru

Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!

## Живём по РЕЖИМУ!

Друзья мои режимные! Есть ещё замечательные правила – правила крепкого и здорового сна!

Оттого, выспались мы или нет, зависит не только наше самочувствие, но и настроение!
Чтобы хорошо заснуть и видеть интересные сны, надо:
– проветрить комнату перед сном (10–15 минут);
– выключить свет, радио или ТВ;
– умыться на ночь и почистить зубы;
– ложиться всегда в одно и то же время.

Сладких снов!

Заряжаемся энергией!

1. Открываем форточку и приступаем к утренней зарядке!
2. Начинаем с ходьбы на месте, чтобы подготовить организм к нагрузке.
3. Руки вверх и в стороны: и раз, и два!
4. Для укрепления ног делаем приседания!
5. Наклоняемся вперёд и в стороны.

Теперь можно и повеселиться!

Соблюдаем режим питания!

*Первое важное правило* – НЕ УХОДИ В ШКОЛУ ГОЛОДНЫМ!
Обязательно съешь йогурт или творожок, печенье или выпечку и не забудь про тёплый напиток – чай, какао и др.
Не пропускай горячий завтрак в школе! Позавтракать надо плотно, тёплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!
*Второе правило* – питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерывы между едой должны быть не более четырёх часов. Причём ближе к вечеру еда должна становиться всё более лёгкой, чтобы во сне желудок не работал на полную мощность. Мясные блюда лучше включать в обед, тогда как в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.
*Третье правило* – никаких «сухомяток»!
Пищу надо запивать напитком.

Помни!
1. Пища должна быть разнообразной.
2. Не увлекайся солёной, острой, жирной и жареной пищей.
3. Во время еды не разговаривай и не читай.
4. Не торопись, тщательно пережёвывай пищу с закрытым ртом.
5. Не переедай! Ешь в меру.

Ну, что, ребята, теперь вы поняли, что если соблюдаешь режим дня, то сбережёте и время, и здоровье?

Я научить тебя правилам работы за компьютером!

1. Не сиди перед монитором долго.
2. Через каждые 30 минут делай перерыв на 15 минут.
3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натюрлих!
4. Проветривай комнату.

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – не только испортишь зрение и осанку, но и заработаешь психологическую зависимость от виртуального мира.

А вот вам тема для дискуссии...

А уроки?

Да ну их, потом успеем сделать!

Ёжик, айда на улицу, в футбол играть!

Да ну его! Зачем он вообще нужен?

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

Ёлки-иголки! А гулять, что, вообще нельзя из-за этого твоего распорядка?

Организму полезна определённая последовательность действий. Если ты станешь гулять вместо ужина, ужинать вместо обеда, то всё перепутается, и ты будешь уставать!

Ну ладно! Давай делать уроки, а потом пойдём оздоравливаться на улицу!

Можно и нужно! В день – не менее трёх часов. Это очень полезно для организма. Только для всего должно быть своё время!

© ООО «Смешарики», 2009
© ЗАО «Нивал», 2009
© ЗАО «ИМТ ГРУП», 2009
Все права защищены

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации