



Всем привет!

Наша газета посвящена режиму дня и его соблюдению!



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



От того, 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 телевизор;
- умыться на ночь и почистить зубы;
- лечь всегда в одно и то же время.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00



Я научить тебя правилам работы за компьютером!



1. Не сиди перед монитором долго.
 2. Через каждые полчаса делай перерыв на 15 минут.
 3. Не забудь про хорошее освещение, а то может ухудшиться зрение, натерлики!
 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...

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.

Сладких снов!

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 пропусти горький завтрак в школе! Позавтракать надо тёплой пищей, тогда легче будет не только двигаться, но и думать!

Второе правило - питаться надо несколько раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Перерыва между едой должны быть не более четырех часов. Приём пищи в вечеру еда должна становиться всё более лёгкой. Мясные блюда лучше включать в обед, тогда как в ужин лучше использовать молочные или овощные и рыбные блюда.

Третье правило - никаких «сухих завтраков»! Пищу надо запивать напитком.

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 пережевывай пищу с закрытым ртом.
5. Не переедай! Ешь в меру.

Помни!

Теперь можно и повеселиться!

А уроки?

Да ну их, потом успеем сделать!

Ехех, айдя на улицу, в футбол играть!

Да ну его! Значит он вообще мужик?

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

Крош, у тебя же нет никакого распорядка дня!

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

Ну ладно! Давай делать уроки, а потом пойдем охоравливаться на улицу!

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