



КАЖДОМУ ЗАНЯТИЮ-

своё время...

СМЕШАРИКИ

www.smeshariki.ru

Всем привет!

Наша газета
посвящена режиму
дня и его соблюдению!

Друзья мои
режимные! Есть еще
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;
- ложиться всегда в одно и то же время.

Заряжаемся
энергией!

Сладких снов!

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!

Соблюдаем
режим
питания!

4. Для укрепления
ног делаем
приседания!

5. Наклоняемся
вперёд
и в стороны.

Теперь можно и повеселиться!



РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.00–8.00	Бутерброды, яичница, фрукты, молоко, кофе
8.30–13.30	Книги, рисование, обед, прогулка
10.00–11.00	Фрукты, овощи, суп, чай
13.30–14.30	Рыба, картофель, салат, сэндвичи, чай
14.30–16.00	Игры, рисование, обед, прогулка
16.00–17.30	Книги, рисование, обед, прогулка
17.30–18.00	Фрукты, суп, печенье, чай
18.00–19.00	Книги, рисование, обед, прогулка
19.00–19.30	Фрукты, суп, печенье, чай
19.30–20.00	Книги, рисование, обед, прогулка
20.00–21.00	Книги, рисование, обед, прогулка
21.00–7.00	Книги, рисование, обед, прогулка



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 тёплой пиццей, 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. 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.

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
правильные, то спорите
режим дня, и здоровье!
и время,

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, 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...



Да ну их,
потом успеем
сделать!

Ёжик, айда
на улицу,
в футбол играть!

А уроки?

Да ну его!
Зачем
он вообще
нужен?

Да ну его!

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

Крош,
у тебя же
нет никакого
распорядка дня!

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

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

Ну ладно!