

## Режим дня

### Примерный режим дня

Время	Действие
7.30	Подъём
7.30-8.00	Зарядка, умывание, одевание
8.00-8.30	Завтрак, гигиена полости рта
8.30-9.00	Дорога в школу
9.00-15.00	Учёба в школе
15.00-15.20	Дорога домой
15.20-15.40	Обед
15.40-17.00	Прогулка, игры на свежем воздухе, активный отдых
17.00-18.30	Приготовление уроков, подготовка к школе
18.30-19.00	Ужин
19.00-21.30	Свободное время
21.30-22.00	Подготовка ко сну, водные процедуры
22.00-7.30	Сон

Режим дня – это целесообразно организованный, соответствующий возрастным особенностям распорядок деятельности, повторяющийся изо дня в день.

Основа рационального режима дня:

1. выполнение различных видов деятельности в строго определённое время;
2. правильное чередование учебной, трудовой деятельности и отдыха;
3. регулярное, в одни и те же часы, питание;
4. регулярные занятия физическими упражнениями;
5. полезный досуг, полноценный сон.

Режим дня не может быть одинаковым для всех, но принцип чередования в течение дня умственного труда с физической работой и отдыхом должен учитывать при распределении времени каждый.

Соблюдение правильного режима дня потребует вначале проявления достаточной силы воли. Ведь многим нелегко заставить себя каждый день в одно и то же время вставать, делать зарядку, обедать, учить уроки, гулять, ужинать, ложиться спать. Но кто этого добьется, тот станет более волевым, организованным человеком.

Систематическое недосыпание приводит к понижению работоспособности, истощению нервной системы и ослаблению защитных сил организма. Комнату перед сном необходимо хорошо проветрить, а еще лучше – оставить на всю ночь открытой форточку (а летом - окно).

### **Закаливание**

Что такое закаливание? Это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вспомним одну поучительную легенду.

*Однажды грек встретил скифа, равнодушно бредущего по снегу босиком. Южанин пришёл в крайнее изумление:*

*- Неужели тебе не холодно?*

*- А почему не мёрзнет твоё лицо? - в свою очередь спросил чужестранец.*

*- Моё лицо привыкло к морозу, - подумав, ответил грек.*

*- Представь себе, что я весь – лицо! – улыбнулся грек.*

Столь высокой степени закалки можно достичь, если умело воспользоваться благодатными факторами природы – солнцем, воздухом и водой. И чем раньше позаботишься об укреплении своего здоровья, тем лучше! Школьные годы – самая подходящая для этого пора.

Вначале закаливающие процедуры должны быть короткими по времени, а температура воды или воздуха не слишком низкой. И только постепенно время процедуры увеличивают, а температуру снижают примерно на 1 градус через каждые 3 дня.

После любых водных процедур необходимо растереться сухим полотенцем до покраснения кожи.

Закаляться нужно систематически каждый день. Если пропустить несколько дней, то результат длительного закаливания пропадает и надо начинать все сначала.

Наибольшую пользу приносит комплексное использование воздушных, солнечных, водных процедур (ножных ванн, обтирания, обливания, душа, купания). А также сочетание воздушных ванн с гимнастикой, солнечных ванн – с физическими упражнениями и подвижными играми.

Процедура	Температура	Продолжительность
Воздушная и солнечная ванны	Начинать с +20 градусов	Начиная с 10 мин, увеличивать через каждые 3 дня на 5 мин
Обливание	Начинать с +20...+22 градусов, постепенно доводить до +16 градусов	1 – 3 мин
Купание	Начинать с температуры воды не ниже +20 градусов	Начинать с 5 -10 мин
Ножная ванна	Начинать с +25 градусов, постепенно доводить до +10...+15 градусов	1 – 3 мин