

Соблюдай режим дня – это важно для тебя



Выполнила:

Ученица 2 А класса

МБОУ СОШ № 88 с УИОП

Чаплыгина Дарья

Руководитель: Чаплыгина

Ирина Александровна

Цель: изучить почему школьникам необходим режим дня

Задачи:

1. Выяснить, что должен включать в себя режим дня.
2. Выяснить, чем грозит школьнику нарушение распорядка дня
3. Научиться грамотно планировать свое время

Гипотеза: режим дня можно иногда нарушать без ущерба для здоровья



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня

Что такое режим дня?

Режим дня – это правильное распределение времени для отдыха, сна, питания, учебы, пребывания на свежем воздухе.



Для чего нужно соблюдать режим дня?

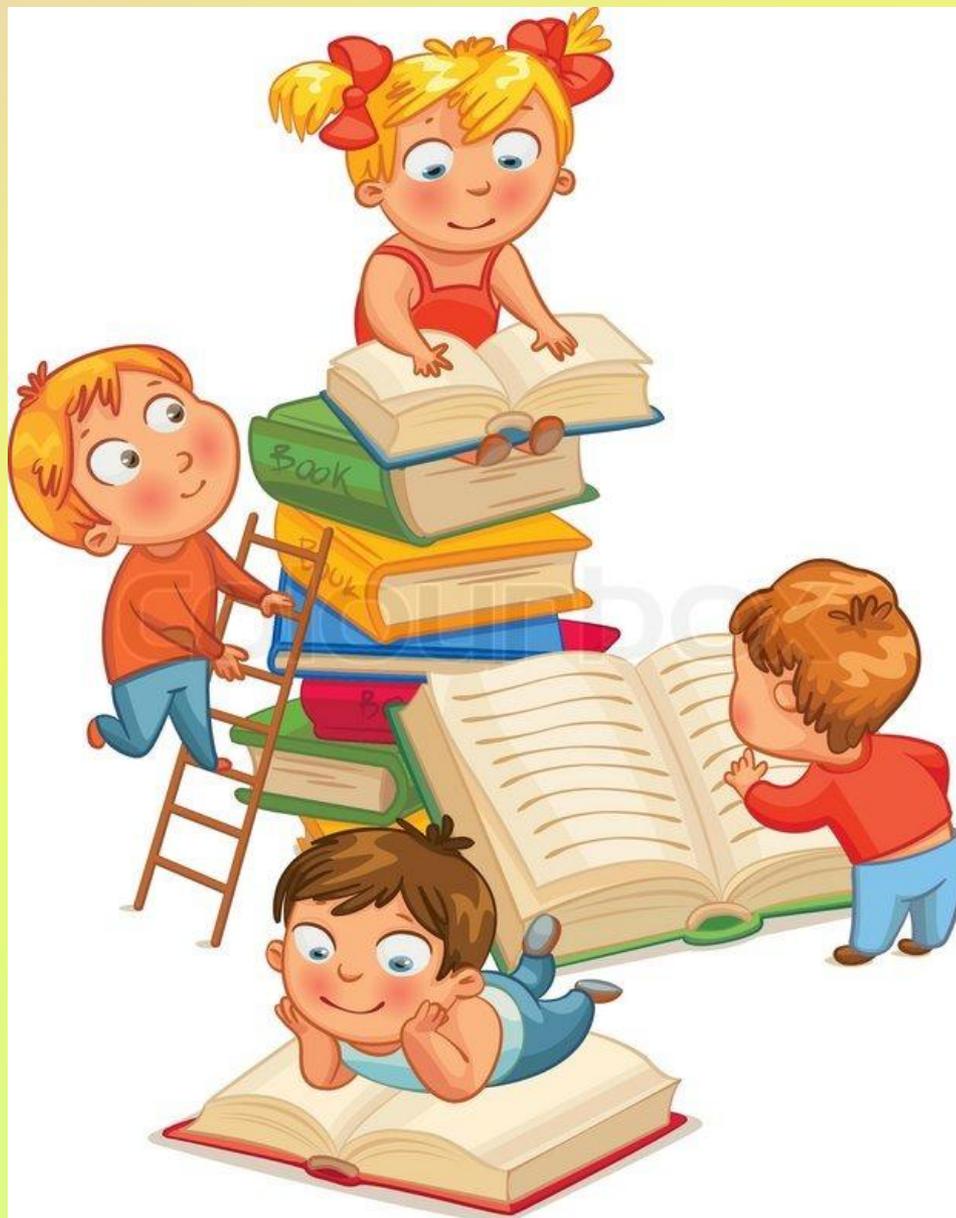
- ✓ Чтобы не опаздывать в школу
- ✓ Чтобы быть бодрым и активным целый день
- ✓ Чтобы хорошо учиться
- ✓ Чтобы все успевать





- А для этого режим дня школьника должен включать в себя занятия в школе, дома, активный отдых, который нужно стараться проводить на свежем воздухе. Также в него входит правильное и полезное питание, занятия любимым делом, а также полноценный сон, не менее 8 часов.

- Распорядок дня укрепляет здоровье и улучшает настроение. Учёными было выяснено, что утром лучше всего проводить занятия спортом, что-либо учить и развивать.



Что произойдет если нарушить режим дня?



- Если режим дня нарушится, то могут даже возникнуть проблемы со здоровьем, появится раздражительность, беспокойство, пропадет аппетит, начнется бессонница.

- Недаром говорят: главное – это здоровье. Когда ученик плохо себя чувствует, ему не до побед. Не хочется ни учиться, ни играть, ни отдыхать. Поэтому важно построить свой день так, чтобы прекрасно себя чувствовать. А сделать это можно, наладив режим дня.



Распорядок дня школьника составить совсем несложно. Это мой примерный план дня.

- Подъем 7.15
- Гигиенические процедуры 7.20
- Завтрак 7.30
- Дорога в школу 8.10
- Занятия 8.30
- Обед 13.00
- Прогулка 13.30
- Дополнительные занятия 14.30
- Полдник 15.00
- Выполнение домашних заданий 15.20
- Помощь по дому 17.15
- Ужин 18.30
- Свободное время 18.45
- Водные процедуры 21.00
- Сон 21.30

- Независимо от того, какой в итоге у вас сформируется режим, главное, чтобы он приносил вам пользу и помогал сохранять бодрость и хорошее самочувствие на протяжении долгих лет.



На собственном примере я убедилась, что благодаря правильному режиму дня:

- У меня хорошее настроение
- Я хорошо учусь в школе
- Я с удовольствием занимаюсь вокалом, танцами, художественным творчеством
- Люблю активно отдыхать вместе со своей семьей



Вывод:

- Вывод из всего сказанного очень прост: режим дня – это очень полезная привычка. Привычка, которую можно сформировать.

Главн



Используемая литература:

- www.poetomu.ru
- <http://www.myjane.ru/articles/text/?id=12620>
- 2014 © [Веселая Школа](#)
- https://yandex.ru/images?parent-reqid=1482327365526842-1749418096160804843023845-man1-3698&uinfo=sw-1024-sh-600-ww-1007-wh-506-pd-1-wp-2x3_640x960