

ТРЕНИРОВКА УМА И ХАРАКТЕРА



Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же всё успеть: приготовить уроки, помочь по дому, погулять, позаниматься любимым делом? Секрет простой — надо научиться правильно распределять время, то есть **соблюдать режим дня**.

► Прежде всего приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время. Не залёживайся в постели, иначе времени на всё не хватит!

► Обязательно выполняй утреннюю зарядку. Она не только укрепит твоё здоровье, но и поможет быстрее включить организм в работу.

► Не трать много времени на просмотр телевизионных передач (не более 1 часа 20 минут в день).

Тот, кто просиживает за телевизором часами, не только отнимает у себя время на полезные дела, но и ухудшает своё здоровье (прежде всего зрение).

► Обязательно чередуй занятия с отдыхом. Например, приготовление уроков с физкультминуткой.

► Помни, что только спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветренном помещении поможет тебе восстановить силы.

► Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.

Примерный режим дня для первоклассников такой же, как для учащихся 2—4 классов. Только добавляется дневной сон после обеда.

Примерный режим дня

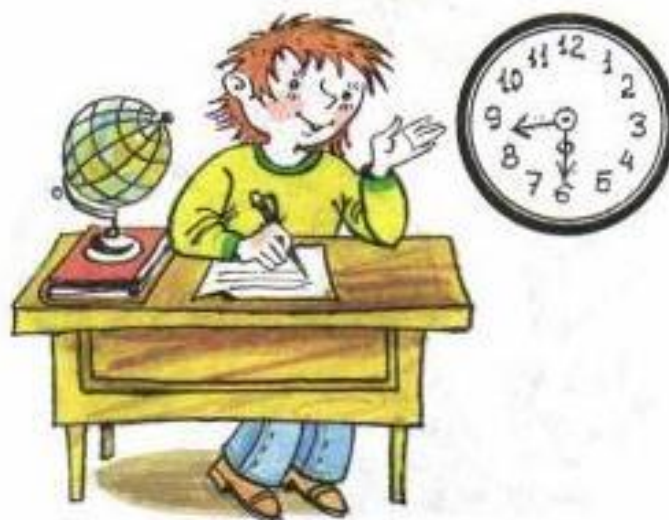
1-я смена





Примерный режим дня

2-я смена







ПРОВЕРЬ СЕБЯ



1. Встаю каждый день сам в одно и то же время.
2. Делаю зарядку.
3. Смотрю телевизор не больше 1 часа 20 минут в день.
4. Ем в одно и то же время.
5. Сам сажусь за уроки.
6. Сплю при открытой форточке.

Количество баллов _____ .