

О режиме дня:

- Тот, кто его соблюдает, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы.
- Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что ты будешь следовать ему не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы.
- Итак, если ты учишься в первую смену, отдохни после школы часа два. За Выполнение домашнего задания принимайся не позднее 16 часов. Если ты учишься во вторую смену, не следует спать до обеда. Не нужно тратить на сон самое продуктивное время дня. Составь себе расписание на каждый день и постарайся строго следовать ему.
- Тебе приходится много заниматься, и глаза, конечно, устают. Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение. Источник света- то есть твоя настольная лампа – должна находиться слева от тебя, чуть спереди.
- Лучше, если лампа будет прикрыта абажуром.
- Домашние задания выполняй в определенной последовательности. Начни с того, что потруднее. Сначала делай письменные уроки, а потом – устные. Чтобы не переутомляться, через каждые полчаса делай перерывы. Перерыв используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В конце перерыва умойся холодной водой.
- Твой сон должен продолжаться не менее 9 часов. Помни: учеба будет успешной только в том случае, если ты отлично себя чувствуешь.
- В наши дни трудно обойтись без компьютера. Он есть у многих из вас. Что ж –это не плохо, если ты соблюдаешь некоторые правила, которые помогут тебе избежать вредных последствий излучения от экрана.
- Помни, без перерыва за компьютером можно сидеть не больше 30 минут. А в день общее время не должно превышать двух часов, так как переутомление значительно снизит работоспособность. Ты будешь не способен сконцентрироваться на чем-либо важном, повысится раздражительность.
- Подумай сам, хочешь ли ты превратиться из жизнерадостного ребенка в болезненного ворчуна? А ведь ты ещё столько интересного в жизни не узнал, многому не научился! А всему виной будет твоё небрежное отношение к своему здоровью.
- Знаешь пословицу: « Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Привычка к режиму дня поможет тебе разумно распределять свои силы, не переутомляться, чувствовать себя всегда свежим и здоровым