



## РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течении всего дня. Основными элементами режима дня школьника являются:

- Правильное чередование труда и отдыха.
- Регулярный прием пищи.
- Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну
- Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- Определенное время для приготовления домашних заданий.
- Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его.

Чтобы наша тема не показалась вам скучной, посмотрите несколько советов от психологов.

<https://www.youtube.com/watch?v=da4zwG3FRUE> родителям о режиме дня ребенка

[https://www.youtube.com/watch?v=gZYZT-4z1\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=gZYZT-4z1_Y) самоорганизация для детей и родителей

Детям понравится мультфильм:

<https://www.youtube.com/watch?v=HOptbow4Cy0> Аркадий Паровозов о режиме дня

