

# Режим в жизни подростка

Привычка соблюдать правильный режим дня предохраняет подростков от различных болезней, помогает им расти физически крепкими, трудолюбивыми, жизнерадостными. Хотя большую часть трудового дня подросток проводит в школе, важно чтобы приобретаемые там навыки закреплялись дома.

## *«Режим дня» подразумевает под собой:*

- Сон – достаточный и полноценный – с четким временем отхода ко сну и подъема
- Сбалансированное питание в установленное время
- Определенное время для занятий уроками, физическими упражнениями, прогулок, свободного времени, домашних дел

Отсутствие режима плохо сказывается на растущем организме подростка, уменьшается его работоспособность, снижается успеваемость, постепенно могут появиться признаки расстройства здоровья.

## *Вот примерный режим дня подростков:*

Подъём – 7:00

Гигиенические процедуры – 7:00 – 7:15

Завтрак – 7:15 – 7:30

Дорога в школу – 7:20 – 7:50

Занятия в школе – 8:00 – 13:50

Дорога домой – 13:50 – 14:20

Обед – 14:20 – 15:00

Прогулка на свежем воздухе – 15:00 – 17:00

Полдник – 17:00

Приготовление домашних заданий – 17:00 – 20:00

Ужин, свободные занятия по интересам – 20:00 – 22:00

Приготовление ко сну, сон – 22:30

**Правильная организация режима дня помогает избежать переутомления и перенапряжения нервной системы. Поэтому очень важно планировать день подростка, чтобы ему хватало времени на все – на учебу, сон, отдых, спорт.**