

Бережем свое здоровье
Соблюдаем режим дня



Режим дня подразумевает правильное чередование различных видов занятий и отдыха в течение суток, регулярное питание, соблюдение правил личной гигиены. Он строится на основе биологических ритмов человека, то есть на возможности организма приспосабливаться к естественным ритмам окружающей среды.

Воспитать у ребенка чувство ритма несложно. Дети легко привыкают к предлагаемому им режиму. Важнее родителям не сбиться с заведенного распорядка.

Соблюдение режима дня способствует нормальному развитию ребенка, укрепляет его здоровье, воспитывает волю, приучает к дисциплине.

При организации режима дня ребенка родителям нужно помнить и учитывать:

- состояние здоровья ребенка, его возрастные и индивидуальные особенности;
- необходимость четко соблюдать всегда и все без исключения правила режима дня;
- необходимость составлять распорядок дня так, чтобы ребенку всегда было чем заняться;
- важность личного примера родителей.

