

Режим дня



Правильно выстроенный режим — важное условие, которое не только поможет тебе в течение дня успешно справляться с самыми сложными задачами, но и сохранить хорошее настроение и силы.

А каким должен быть «правильный режим»?

Есть несколько важных правил, соблюдая которые ты сможешь эффективно организовать свой день и успеть сделать все, что запланировано.

1
Спи не менее 7 часов.
Ложись спать не позднее 22.30.

2
Каждый день проводи на свежем воздухе не меньше часа.

3
Каждый день занимайся спортом, делай зарядку, играй в подвижные игры.

4
Ешь не менее 4 раз в день, в одно и то же время.

5
Чередуй виды деятельности в течение дня — учебную и физические нагрузки.

6
При приготовлении домашнего задания делай 5–10-минутные активные перерывы через каждые 40 минут.

7
Не оставляй сложные дела и задачи на вечер, когда организм уже устал и нуждается в отдыхе.

8
Больше улыбайся и старайся помогать другим!