**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

**Библиотека-филиал № 5**



****

**Кисловодск, 2022 г.**

**Режим – это распорядок дел, действий, которые ты совершаешь в течение дня - это учёба, отдых, питание, сон.**

Сохранить свое здоровье помогает режим дня. Режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает ученье, труд, укрепляет здоровье.

Наш организм должен жить в определённом ритме. Если приучиться к строгому чередованию сна, игр, отдыха, приёма пищи, то можно быть всегда здоровым и добиться успехов в любых занятиях.

Просыпаться необходи-мо в 7:00. День нужно начинать с зарядки, достаточно 10-15 минут. Потом умыться и почистить зубы, причесаться, убрать постель, одеться и обязательно позавтракать перед уходом в школу. В школе тоже обязательно нужно завтракать.

По возвращении из школы можно поиграть или помочь по дому, пообедать. Обед позволит восстановить силы и зарядиться энергией.

После обеда выйти погулять, подышать свежим воздухом, побегать, поиграть в любимые игры.

А после прогулки надо сразу садиться за уроки, а не откладывать их до позднего вечера. На выполнение домашнего задания должно уходить 1-1,5 часа. Через каждые 30 минут нужно делать перерыв 5-10 минут, провести физкультминутку. Рабочее место должно быть хорошо освещено. Нельзя сутулиться, низко наклонять голову.

После приготовления уроков помоги родителям, погуляй с домашним питомцем, удели внимание младшему брату или сестре.

Помни! Портфель лучше собирать вечером, тогда ты ничего не забудешь, и не будешь опаздывать в школу.

Ужинать нужно примерно за два часа до сна и ни в коем случае не переедать на ночь. Перед сном, снова нужно умыться, почис-тить зубы, почистить обувь и одежду. Ложиться спать тоже нужно в одно и то же время в 21:00 - 21:30.

Рано утром не зевай, вместе с солнышком вставай! : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.



***Ссылки на использованные источники:***

1. Беседа на тему «Режим дня школьника»[Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/beseda_na_temu_rezhim_dnia_shkolnika>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 22.02.2022).
2. Режим дня младшего школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://multiurok.ru/blog/rezhim-dnia-mladshego-shkolnika-1.html>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 22.02.2022).
3. Режим дня младшего школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : [Https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2017/09/10/o-rezhime-dnya-mladshego-shkolnika](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2017/09/10/o-rezhime-dnya-mladshego-shkolnika)**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 22.02.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)