Здоровый образ жизни – важнейшее условие счастья, благополучия и активного долголетия. Одним из главных факторов такой жизнедеятельности является режим дня. Для здоровья человека крайне необходимо, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и выполнялись примерно в одно и то же время. Тогда он в прямом смысле будет работать «как часы».

Здоровый образ жизни – важнейшее условие счастья, благополучия и активного долголетия. Одним из главных факторов такой жизнедеятельности является режим дня. Для здоровья человека крайне необходимо, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и выполнялись примерно в одно и то же время. Тогда он в прямом смысле будет работать «как часы».

Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексы, воспитывает полезные устойчивые привычки. Ребенок приучается вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время. Это помогает ребенку быстрее заснуть, крепче спать и утром встать бодрым. То же относится к приему пищи. Если школьник будет питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин, то он будет есть с аппетитом, а это способствует лучшему усвоению пищи.