

Слово «режим» переводится с французского языка как «чётко установленный порядок жизни».

Согласно режиму, время в течение дня распределяется на различные виды деятельности: учёба или работа, сон, приём пищи, занятия спортом и т. д. Соблюдая распорядок дня, мы приучаем свой организм жить в определённом ритме.

Почему соблюдение режима дня так важно для детей?

1. Подъём с утра и отход ко сну в одно и то же время укрепляют нервную систему ребёнка, создают здоровый динамический стереотип поведения.
2. Регулярное питание улучшает пищеварение.
3. Режим дня дисциплинирует, помогает жить без спешки и суеты.
4. У детей, соблюдающих распорядок дня, улучшается концентрация внимания и память.
5. Режим дня предохраняет от перегрузок и переутомления, сохраняет и укрепляет здоровье.

