# О пользе соблюдения режима дня

 Соблюдение режима дня – это большой вклад в здоровье организма. Режим дня важен как для взрослых, так и для детей.

 **Режим дня —** это регулярная последовательность определенных действий:

- чередования бодрствования и сна;
- труда и отдыха;
- соблюдение правил личной гигиены;
- режима питания.

 **Польза режима дня:**
- полноценный отдых и повышение качества сна;
- улучшение работы иммунной системы организма;
- нормализация работы нервной системы;
- стабилизация психологического состояния;

- достаточная физическая активность;
- улучшение работы внутренних органов;
- улучшение усвоения пищи;
- увеличение свободного времени.

Условия для эффективного режима дня:

1. Просыпайтесь и засыпайте ежедневно в одно и тоже время: так вы научитесь быстро засыпать и будете восстанавливать силы. Главное правило - засыпать и просыпаться надо в разные дни. Это значит, что до 00:00 вы уже должны спать. Средняя норма сна взрослого человека 7-8 часов.

2. Каждый день делайте утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика - это прекрасный способ правильно начать свой день. Простые упражнения подходят для людей любого пола и возраста. Для того, чтобы тело оставалось в тонусе, и дольше сохранялись молодость и здоровье, утреннюю гимнастику нужно делать ежедневно. Не забывайте о двигательной активности в течение дня.

3. Принимайте пищу в установленное время. Это способствует хорошему аппетиту и помогает лучшему ее усвоению. В среднем рекомендуется принимать пищу 3-5 раз в день. Очень важно соблюдать интервалы между приемами пищи и кушать каждые 3-4 часа.

4. Чередуйте умственную активность с физической: лучше делать это по схеме: 1,5 часа умственного труда, 15 минут физической активности. Кроме кратковременных перерывов, используйте прогулки на свежем воздухе продолжительностью, примерно, по часу.

5. Соблюдайте правила личной гигиены: принимайте душ, следите за гигиеной полости рта, мойте руки с мылом.

6. Соблюдайте чистоту во всем (одежда, обувь, место для сна).

7.Перед сном необходимо проветрить спальню. Благоприятно на сон повлияет вечерняя прогулка.