**Советы для создания распорядка дня.**

**Подготовила:**

**Педагог-психолог Джамалодинова С.И**

**Правильный распорядок дня включает**

**в себя основные действия, от которых**

**необходимо отталкиваться при**

**составлении индивидуального графика:**

**Время на сон и пробуждение.**

**Основные приемы пищи.**

**Периоды, которые отводятся на**

**умственную или физическую деятельность. Это только основа, которая дополняется собственными пунктами. Важно учитывать личные привычки, образ жизни и персональные особенности. Так зачем нужен правильный распорядок дня? Такой режим будет одинаково полезным и детям, и взрослым. План дня позволит контролировать свой уровень активности и отдых, чтобы всегда быть в хорошей физической и психологической форме.**

**Как говорится, в здоровом теле — здоровый дух**

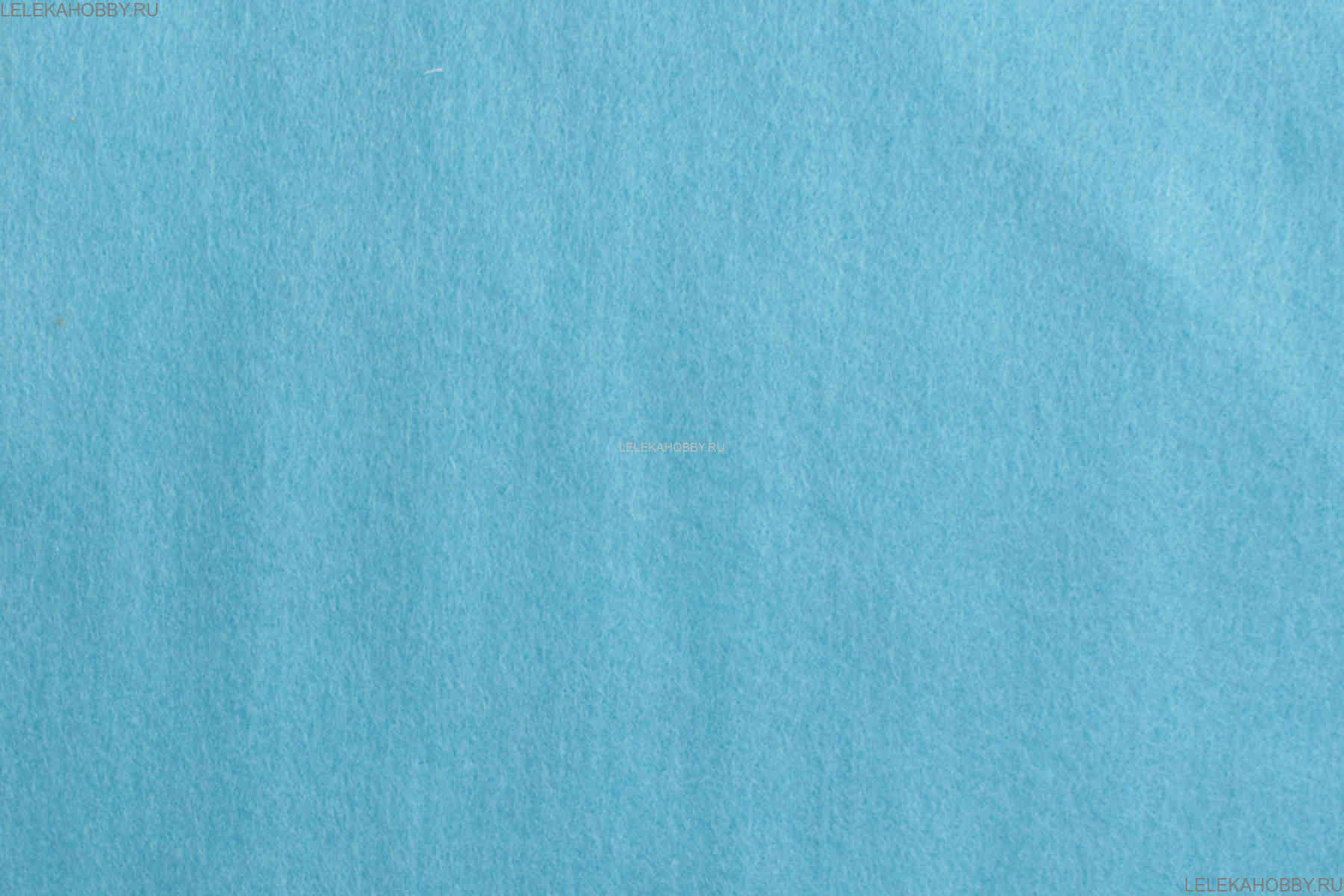
**Распорядок дня: правила и советы**

**График дня должен включать в себя наши физиологические особенности, поэтому не обязательно все соблюдать четко по времени. Конкретика должна касаться сна и приема пищи, а также определенных событий и действий, которые сопровождаются договоренностями с другими людьми.**

**Рекомендую в свой распорядок дня на неделю добавлять отдельное время на переход между делами и обязанностями, чтобы был запас. Так составленный план не будет сильно вас напрягать.**

**Как составить режим дня? Рекомендую воспользоваться следующими советами:**

**1. Для формирования графика пользуйтесь ежедневником, ведь держать все в уме будет неэффективно и крайне сложно. Записи классифицируйте, а выполненные действия вычеркивайте.**

**2. Расставляйте приоритеты. Важно отделять обязательные дела от второстепенных.**

**3. Сложные задачи выполняйте до обеда. В это время организм полон сил и энергии. Важно не стать рабом своего режима.**

**4. При необходимости меняйте дела местами, учитывая свое состояние и физиологические особенности.**

**Идеальный распорядок дня позволит достичь следующих результатов:**

**1. Стабильное состояние эмоционально-психического здоровья, благодаря чему укрепится нервная система;**

**2. Качественный сон, более полноценный отдых; увеличение продуктивности за счет рационального использования рабочего времени;**

**3. Укрепление иммунитета и улучшение общего состояния здоровья; лучший контроль над своим весом, а также улучшение пищеварения и усвоения пищи; 4. Правильный контроль над своим физическим состоянием и активностью;**

**5. Увеличение свободного времени.**

**Важно учитывать: у каждого человека есть свои физиологические часы, которые можно перестроить на работу, отдых, учебу, занятие спортом или саморазвитие в определенное время суток. Правильный режим дня позволит не совсем приятные действия сделать не такими отталкивающими для нас.**