

## MOKINIO REŽIMAS – TIESIAUSIAS KELIAS Į SVEIKATĄ

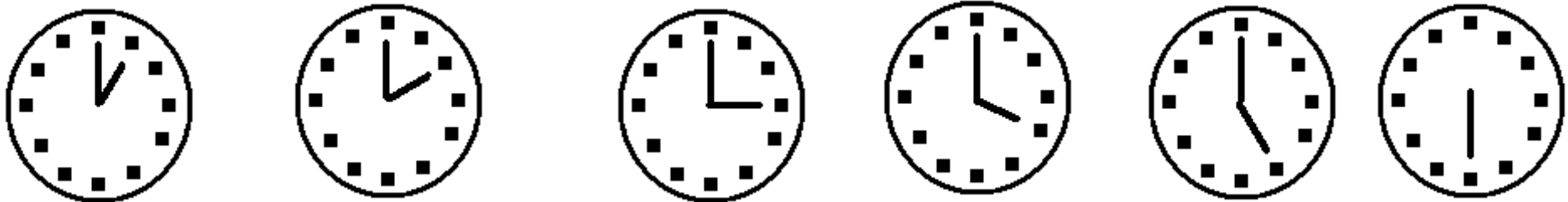
Kas tai?

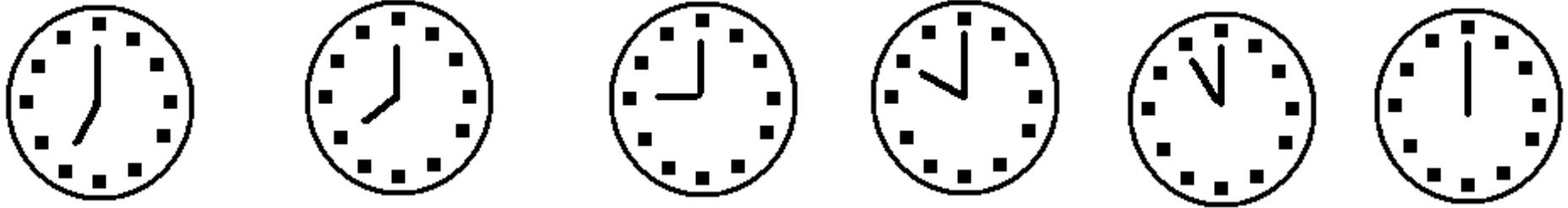
**REŽIMAS** – tiksliai nustatyta darbo, poilsio, maitinimosi tvarka.

- Mokiniai mokosi griežtai 5 dienas per savaitę. Mokymosi krūvį turi pakeisti adekvatus poilsio krūvis (aktyvus poilsis).
- Namų darbus geriausia ruošti po pamokų praėjus 1 – 2 valandoms. Namų darbų ruošą V– VIII klasių mokiniams turėtų trukti iki 2 valandų per dieną.
- Mokantis dviem pamainomis namų darbus geriausia ruošti kitos dienos ryte, nes vakaras turi būti skirtas poilsiui.

## **MIEGO REŽIMAS**

- Labai svarbus miego režimas. Per parą 7 – 10 metų vaikas turėtų miegoti ne mažiau kaip 11 valandų. O pirmų klasių mokiniams gydytojai rekomenduoja ir popiečio miegą 1,5 – 2 valandas.
- Vyresniųjų klasių mokiniams pakanka tik nakties miego, kuris turėtų trukti ne mažiau kaip 9 valandas.
- Priešingu atveju vaikiškas organizmas nespės visiškai atkurti jėgų ir pasiruošti naujiems, sunkiems krūviams.



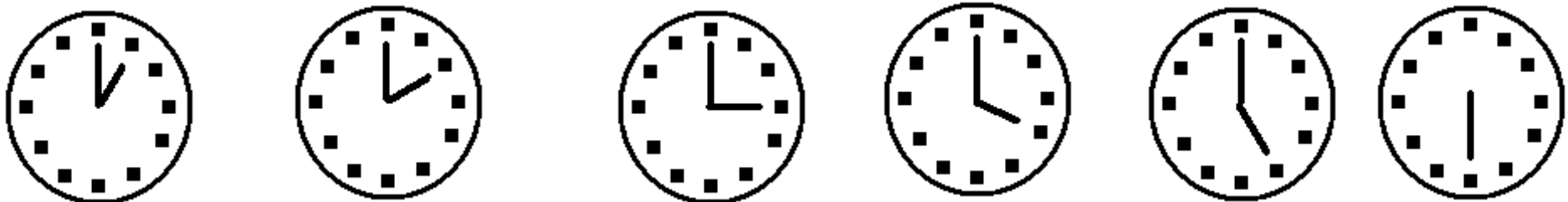


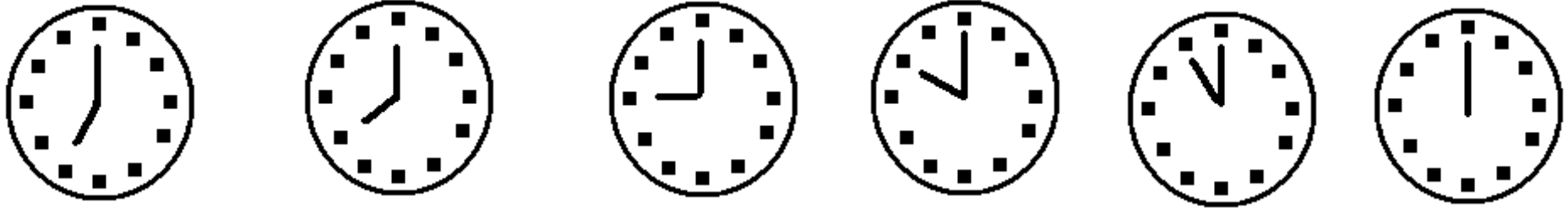
### Pasekmės, kai gulamasi per vėlai:

- Subtiliausi mūsų organizme vykstantys procesai „ilsisi“ vieni anksčiau, kiti – vėliau. Intelektas ir protas geriausiai pailsi tarp devintos ir vienuoliktos valandos vakaro. Jeigu jūs užmiegate dešimtą, nukentės protinės veiklos funkcijos.
- ! Gulantis miegoti po vienuoliktos, žmogaus proto ir intelekto potencialas vis mažės. Tai vyksta iš lėto, todėl pastebėti savyje kokių nors permainų iš karto sunku. Tačiau vis sunkiau susikaupti, susikoncentruoti darbui, prisiminti ir atsiminti, greičiau nuvargstama.

### MITYBOS REŽIMAS

- Turėtume prisiminti, kad valgyti reikėtų ne mažiau kaip 1 kartą per 2 – 3 valandas. Tai yra **PENKI** valgymai per dieną.
- Pusryčiai ypač svarbūs **mokiniams**, nes jie pirmą dienos pusę užsiima aktyvia protine veikla.
- Geriausias pusryčių laikas – nuo šešių iki aštuonių valandų ryto. Be pusryčių ir vakarienės (ji turėtų būti 2 valandos iki nakties miego) mokiniams rekomenduojama dar bent 2 kartus valgyti mokykloje. Tai būtų antri pusryčiai ir sotūs pietūs. Labai svarbu, kad mokinys pasirinktų sveiką ir visavertį maistą.





### **POILSIO REŽIMAS**

- Po šešių valandų vakaro viskas turi vykti ramybės bei rimties būklėje. Taip padėsime sau nusiraminti po dienos tempo ir pasiruošti poilsiui.
- Po pamokų rekomenduojama užsiimti aktyvia fizine veikla. Labai svarbu, kad visi mokyklą lankantys vaikai gryname ore būtų ne mažiau kaip 2 – 2,5 valandos per dieną.
- Kuo mažiau laiko leistų pasyviai (žaisdami kompiuteriu ar žiūrėdami televizorių).

### **PATARIMAS:**

☺ **JEIGU SUNKU LAIKYTIS REŽIMO, PAPRAŠYK SUAUGUSIOJO TAU PADĖTI.**

☺ **ARBA PAIMK TUŠČIĄ POPIERIAUS LAPĄ IR SUSIRAŠYK VISAS SAVO VEIKLAS VALANDŲ IR MINUČIŲ TIKSLUMU – TAIP VISADA IR VISUR SUSPĖSI.**

