

Higiena umysłowa – zasady higieny i wypoczynku dziecka w domu – ważne dla ucznia i rodzica

1. Śpij ponad 9 godzin, np. 21.30 – 7.00.
2. Przewietrz sypialnię przed snem, a jeżeli to tylko jest możliwe, śpij przy otwartym oknie.
3. Nie zapominaj o krótkiej gimnastyce porannej (nauczyciele wychowania fizycznego przesyłają różne formy ćwiczeń do samodzielnego wykonania w domu).
4. Spożywaj regularnie posiłki, nie zapominaj o śniadaniu.
5. Pamiętaj o porannej i wieczornej toalecie.
6. Myj zęby po każdym posiłku.
7. Pomagaj w wykonywaniu prac domowych.
8. Pamiętaj o swoich zwierzętach.
9. Znajdź czas na zabawę i rozwój zainteresowań.
10. Nie pracuj późnym wieczorem – nauka po 21.00 nie przynosi dobrych efektów.
11. Nie bądź „telemaniakiem” i rozsądnie korzystaj z telewizora, komputera i smartfona.
12. Koniecznie wyjdź na spacer z rodzicami – na ile jest to możliwe.