

****

Ежемесячная школьная информационно-познавательная газета.

Выпуск 29 ноябрь 2016г.

**Девиз: «Вместе мы можем всё»**

**Поговорим о сне.**

Одна из актуальных проблем современности, это проблема дефицита сна. Сон крайне важен для любого школьного возраста. Именно в это время мозг продуцирует необходимые организму ребенка гормоны, положительно воздействующие на настроение и аппетит, а также на способность сосредотачиваться. Одновременно происходит и активная регенерация клеток.

## Сон действительно оказывает благотворное влияние на восприимчивость человека к обучению. От качества и продолжительности подобного отдыха зависит, сколько информации сможет запомнить и усвоить ребенок. Важно знать, что даже если при нехватке сна ребёнок демонстрирует хорошую сосредоточенность на занятиях, это не может продолжаться долгое время. Врачи предупреждают: здоровье хронически недосыпающего ребенка находится под угрозой!

## Какова должна быть продолжительность сна школьника?

Для того чтобы полноценно отдохнуть, ребенок должен спать дольше, нежели взрослый человек. Например, 8-9-летние дети могут выспаться за 10,5-11, 10-11-летние – за 10, 12-15-летние подростки – за 9 часов. Лишь по достижении пятнадцатилетнего возраста юноши и девушки могут спать столько, сколько и взрослые, а именно – 8-8,5 часов. Считается, что школьнику лучше всего просыпаться часов в 7 утра, а укладываться в постель примерно с 21ч., - с 22.ч.

**По этому, дорогие ребята, давайте будем соблюдать режим дня и ложиться вовремя.**

Проблема

Уроки и перемены.

Как же проходит день наших учащихся в школе? На этот вопрос наши корреспонденты решили самостоятельно проверить и ответить. Дабы посмотреть, на что наши ребята тратят свою энергию. Ведь режим дня учащихся расписан поминутно. И вот что наши корреспонденты увидели:

