

# Что можно, а что нельзя?

Домашние учебные задания также следует выполнять в одно и то же время. Через каждые 45 мин устраивать 10 мин перерывы во время которых рекомендуется вставать, походить, сделать несколько физических упражнений. Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних заданий: убирать помещение, мыть посуду и т.п. В свободное время можно почитать, погулять на улице, заниматься любимым делом. Нельзя в ущерб здоровью проводить слишком много времени перед телевизором, компьютером.

