

# Режим дня



**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**

*Урок здоровья в 1  
классе .  
Выполнила учитель  
начальных классов  
МАОУ «Гимназия  
№26 имени Андре  
Мальро»  
Бояринова Лариса  
Вениаминовна*



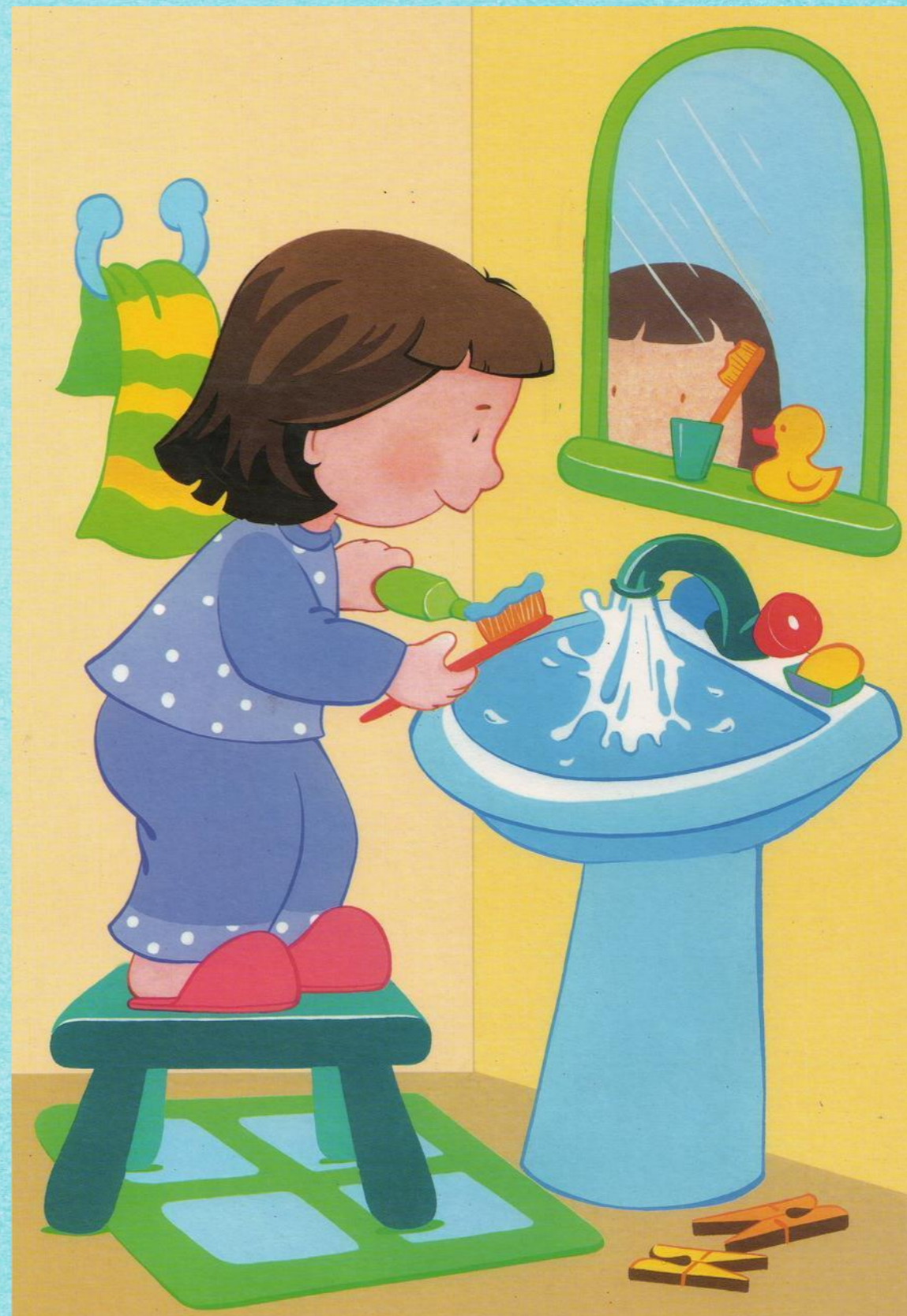


*Вовремя  
вставай*





Делай  
зарядку,  
умывайся





*Ешь в одно  
и тоже  
время*





*Отдохни,  
погуляй после  
занятий*





*Выполни  
домашнее  
задание*





# *Поработай и отдохни*





*Вовремя  
ложись  
спать*

