



Соблюдай режим труда и быта -
здоровье будет крепче гранита



Что такое
режим?



Режим – слово французское и в переводе означает «управление».

В первую очередь это управление своим временем

Но в конце

, и своей



Расположите по порядку

ожимые моменты

подготовка к

прогулка

завтрак

время

застелить

уроков

занятия в

заряд

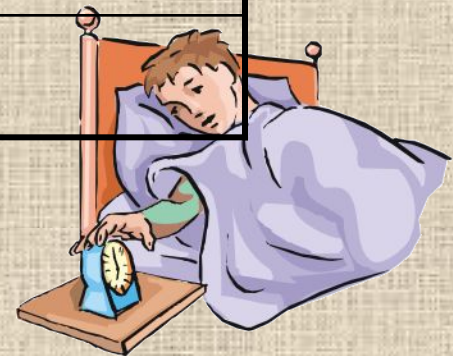
обе

одеть

подготовка

постель,

школе



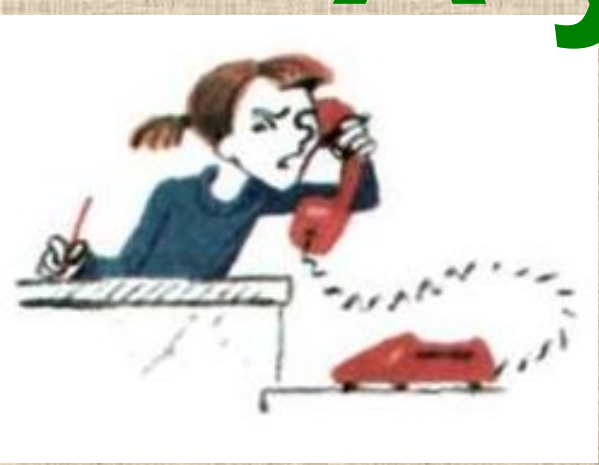
1.	8.
2.	9.
3.	10.
4.	11.
5.	12.
6.	13.
7.	14.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

 	<p>7 ч</p>	<p>Подъём. Зарядка. Утренний туалет. Завтрак</p>
	<p>8ч 30 мин – 13ч</p>	<p>Занятия в школе</p>
	<p>13 ч – 14 ч</p>	<p>Возвращение домой. Обед</p>
 	<p>14 ч – 16 ч</p>	<p>Отдых. Прогулка</p>
	<p>16 ч – 18 ч</p>	<p>Приготовление уроков</p>
	<p>18 ч – 19 ч</p>	<p>Любимые занятия. Помощь по дому</p>
 	<p>19 ч – 20 ч 45 мин</p>	<p>Ужин. Чтение. Просмотр телепередач. Игры дома</p>
 	<p>21 ч</p>	<p>Подготовка ко сну. Сон</p>

А у тебя так

было?



Помни твердо, что режим
людям всем необходим!





РЕЖИМ ДНЯ

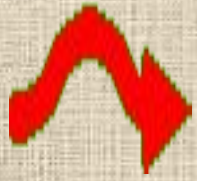
Подъем 7.00

Как проснулся, так вставай,
Лени волю не давай,
И зарядку выполняй.

Зарядка

На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»





Личная гигиена

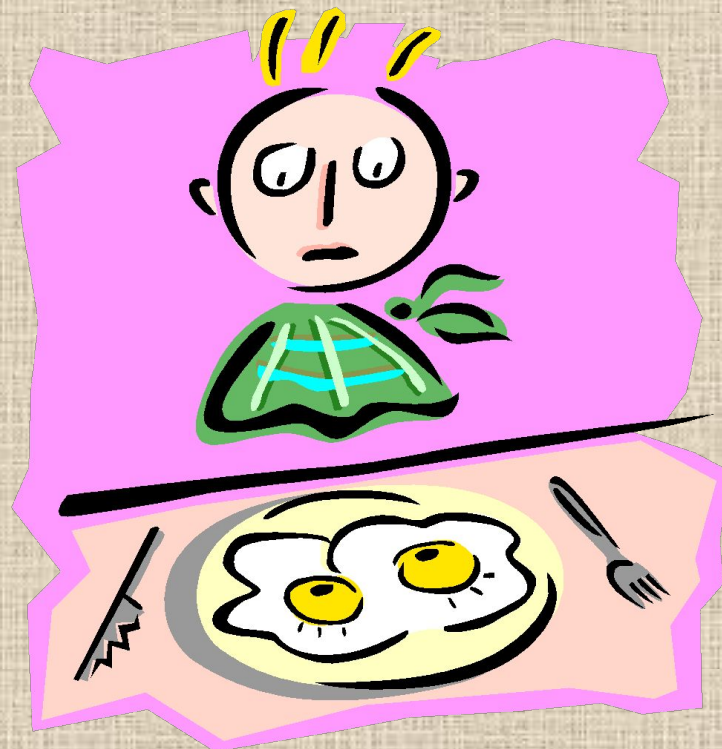
Лепесток роса умыла,
А тебя умоет мыло!



Завтрак 7.45



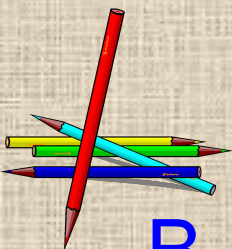
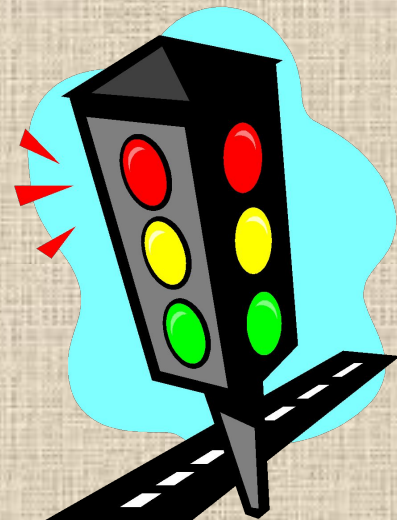
Что такое аппетит?
Мама мне о нем твердит
Говорит она сердито
- Ты поел без аппетита.





Дорога в школу

Понукания не жди,
В школу вовремя иди
Прежде чем захлопнуть дверь,
Все ли взял с собой проверь!

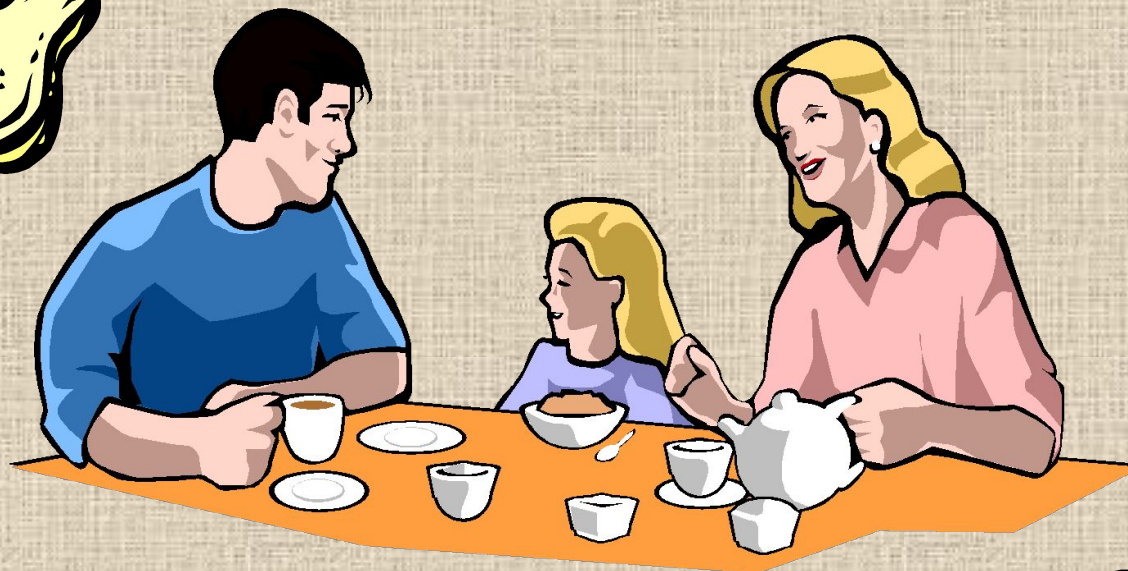


Занятия в школе

В школе, в классе не сори,
А на соришь подбери.
Знай: хорошие отметки,
Как плоды в саду на ветке.



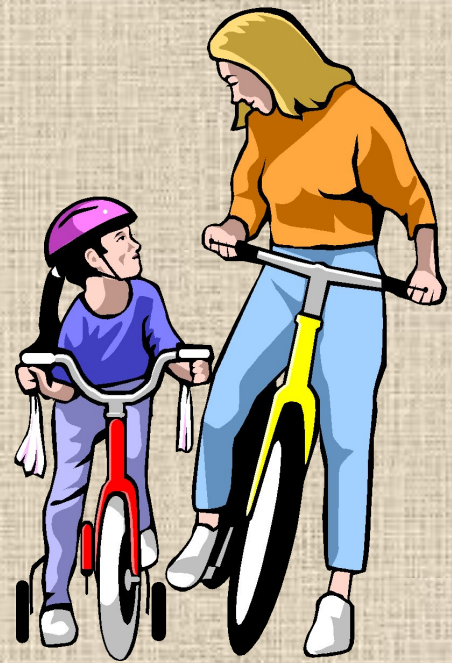
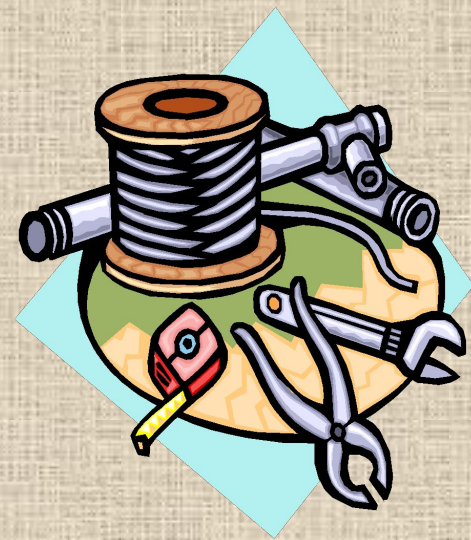
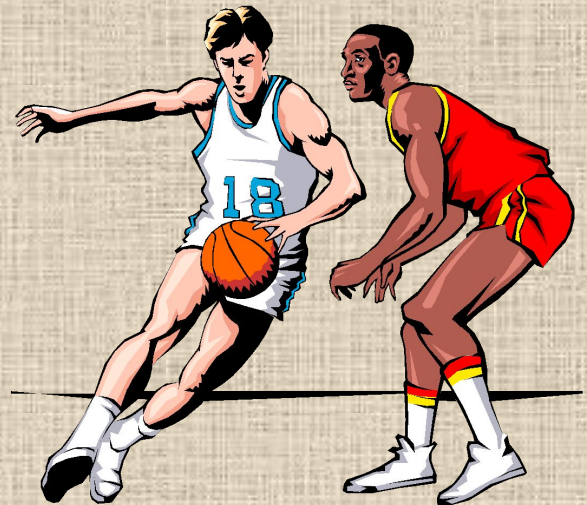
Обед 13.00



Отдых



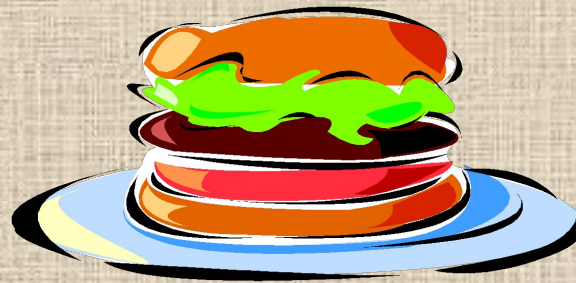
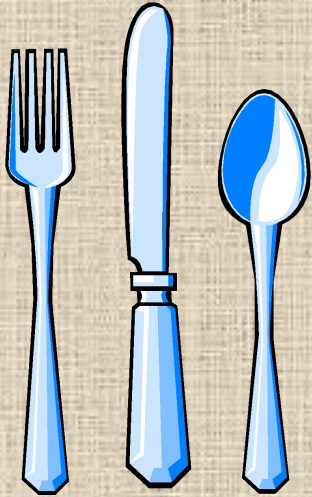
Занятия любимым делом



Выполнение домашнего задания



Ужин 19.00



Прогулка перед сном



Сон

21.00



РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полости рта;
- старайся есть в одно и то же время.

