

Режим дня



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**Правильное
ПИТАНИЕ**

РЕЖИМ ДНЯ

**ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ
ЭМОЦИИ**

ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ

**ОТСУТСТВИЕ
ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК**



**Распорядок этот дня
Был написан для меня.**

**Никуда не опоздаю,
Ведь его я соблюдаю**

РЕЖИМ ДНЯ



План:

1. Что такое режим дня?
2. Каким должен быть режим дня школьника?
3. Зачем нужно соблюдать режим дня?



7.00 - Подъём



7.15 – Утренняя зарядка



7.30 – Умываемся, ЧИСТИМ зубы



7.40 – Завтрак



8.00-8.30 – Дорога в школу



8.30 – 13.05 – Уроки в школе



13.05-14.20 – Дорога домой, обед и отдых.



14.20 – 16.00 – выполнение домашнего задания



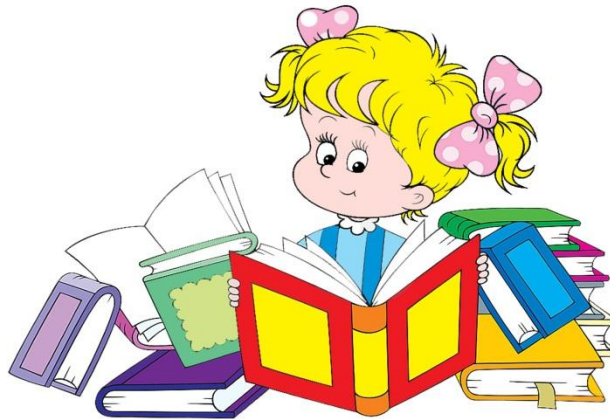
16.00 – Полдник



16.20 -18.00 – Помощь по дому



18.00 -21.00 – Ужин и игры




21.00 – Отход ко сну





**Говорят, что
древнеримски
й император
Юлий Цезарь
умел делать
сразу
несколько
дел.**



Здоровье – это состояние
полного физического,
психического и
социального
благополучия, а не
просто отсутствие
болезни.