



РЕЖИМ ДНЯ

**Режим, одно из главных составляемых
здорового образа жизни**

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.





**РЕЖИМ
ДНЯ**

ПОДЪЕМ

КАК ПРОСНУЛСЯ, ТАК ВСТАВАЙ, ЛЕНИ ВОЛЮ НЕ ДАВАЙ, И ЗАРЯДКУ ВЫПОЛНЯЙ.

ЗАРЯДКА

НА ЗАРЯДКУ СОЛНЫШКО ПОДНИМАЕТ НАС, ПОДНИМАЕМ РУКИ МЫ ПО КОМАНДЕ «РАЗ!»

7.00



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 полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.