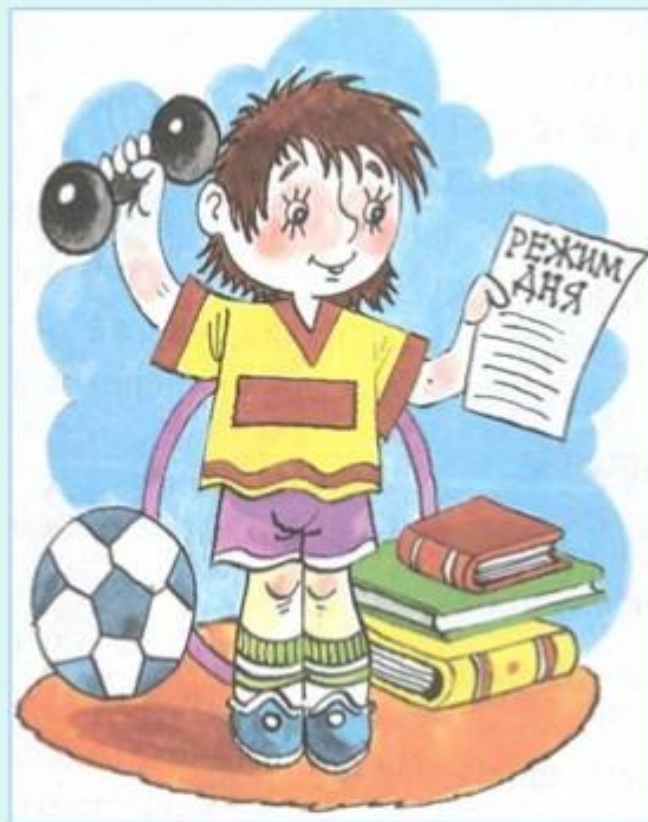




**РЕЖИМ ДНЯ**

**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.

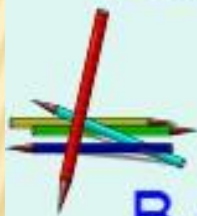






## Дорога в школу

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.