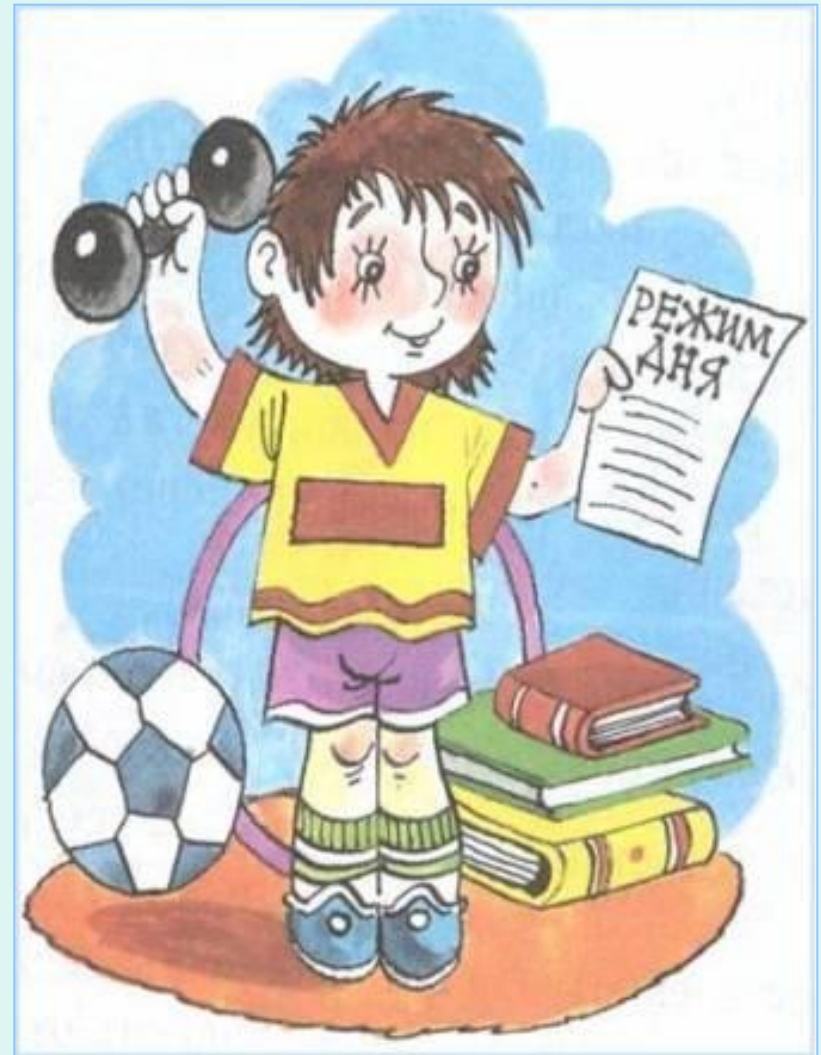




РЕЖИМ ДНЯ

> *Режим, одно из главных составляющих здорового образа жизни*

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





**РЕЖИМ ДНЯ**



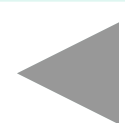
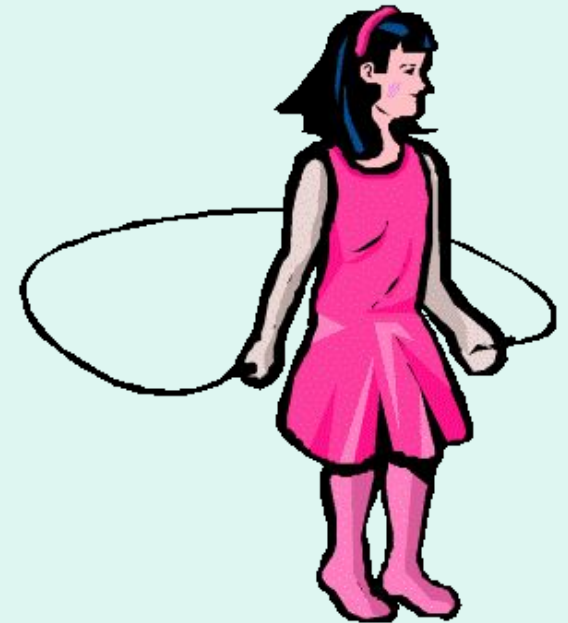
# Подъем 7.00

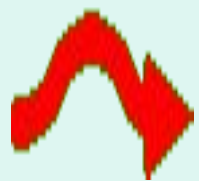
Как проснулся, так вставай,  
Лени волю не давай,  
И зарядку выполняй.



## Зарядка

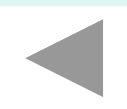
На зарядку солнышко  
поднимает нас,  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз!»





# Личная гигиена

Лепесток роса умыла,  
А тебя умывает мыло!

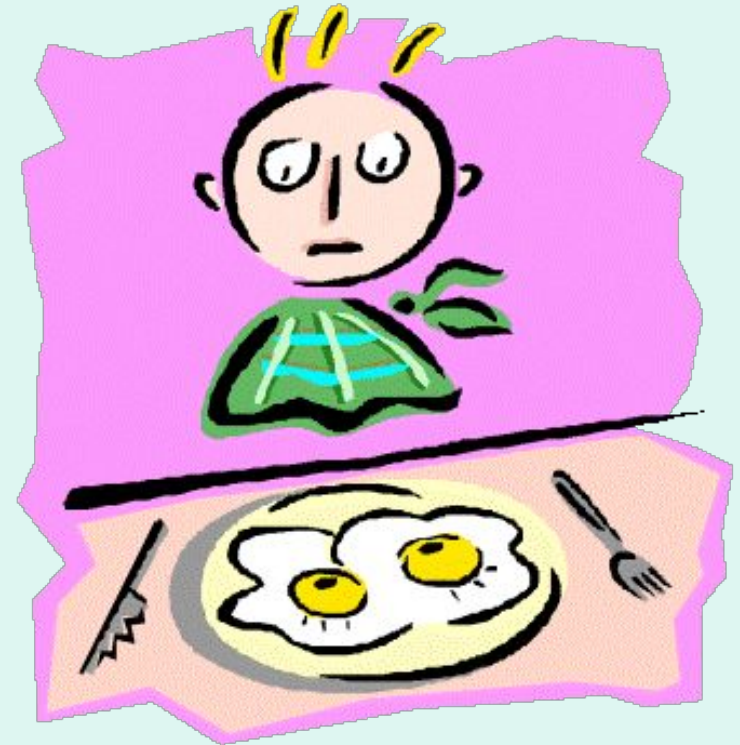




# Завтрак 7.45



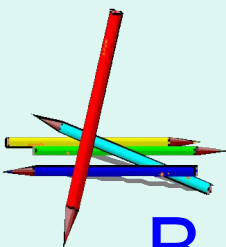
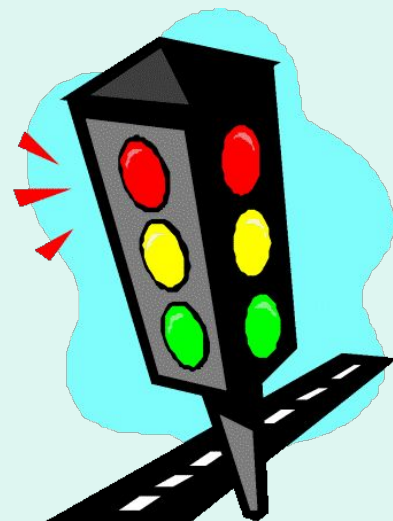
Что такое аппетит?  
Мама мне о нем твердит  
Говорит она сердито  
- Ты поел без аппетита.





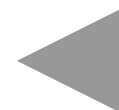
# Дорога в школу

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**

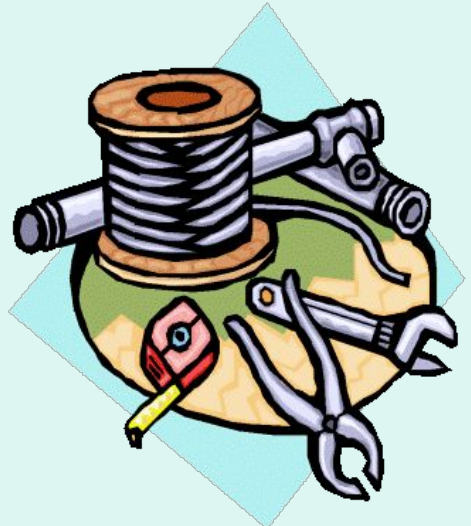
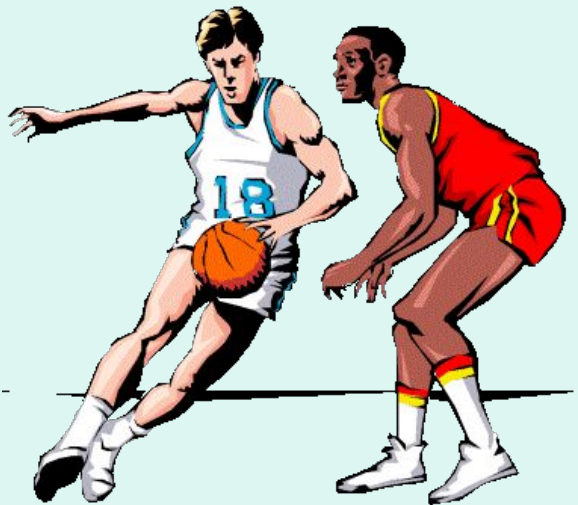


**Отдых**





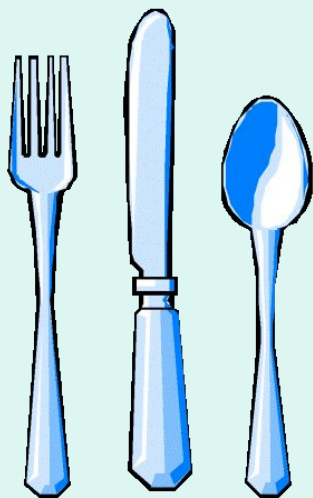
# Занятия любимым делом



# 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.

