



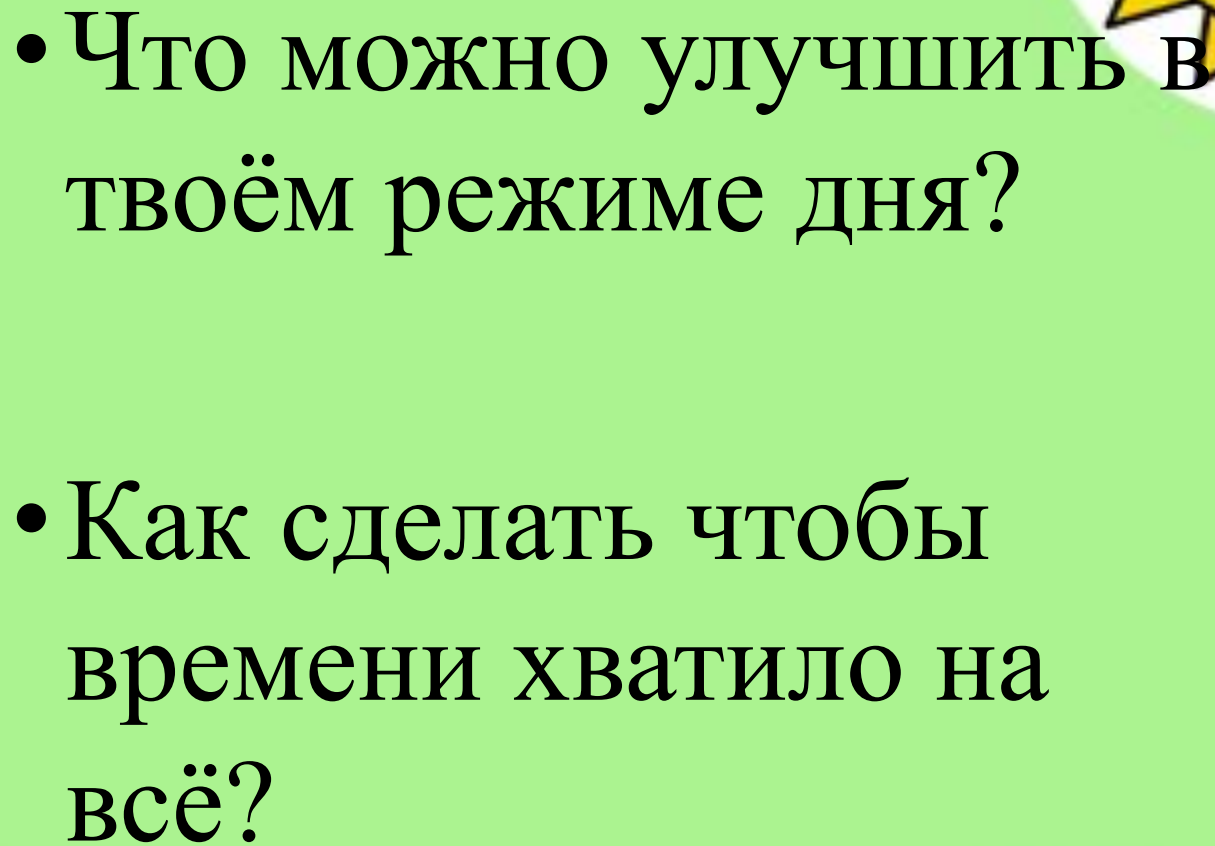
# Режим дня





- Это рано вставать и рано ложиться спать.
- Это в одно и то же время завтракать, обедать и ужинать.
- Это хорошо поработать, а потом хорошо отдохнуть.
- Учёба – тоже работа.



- 
- Что можно улучшить в твоём режиме дня?
  - Как сделать чтобы времени хватило на всё?





# *Составь свой режим дня:*

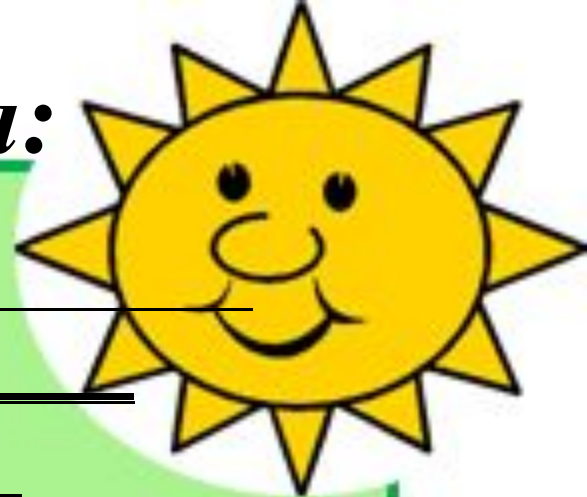


- Подъём \_\_\_\_\_
- Зарядка \_\_\_\_\_
- Завтрак \_\_\_\_\_
- Уроки в школе \_\_\_\_\_
- Обед \_\_\_\_\_
- Прогулка \_\_\_\_\_
- Подготовка домашних заданий \_\_\_\_\_
- Ужин \_\_\_\_\_
- Чтение книг, игры \_\_\_\_\_
- Сон \_\_\_\_\_





# *Составь свой режим дня:*



- Подъём \_\_\_ 7.00 \_\_\_\_\_
- Зарядка \_\_\_ 7.00-7.10 \_\_\_\_\_
- Завтрак \_\_\_ 7.10-7.25 \_\_\_\_\_
- Уроки в школе \_ 8.00-12.00 \_\_\_\_\_
- Обед \_\_\_ 12.30-13.00 \_\_\_\_\_
- Прогулка \_ 13.00-15.00 \_\_\_\_\_
- Подготовка домашних заданий \_ 15.00-16.30 \_
- Ужин \_\_\_ 18.00-18.30 \_\_\_\_\_
- Чтение книг, игры \_ 18.30-20.30 \_\_\_\_\_
- Сон \_\_\_ 21.00 \_\_\_\_\_

