



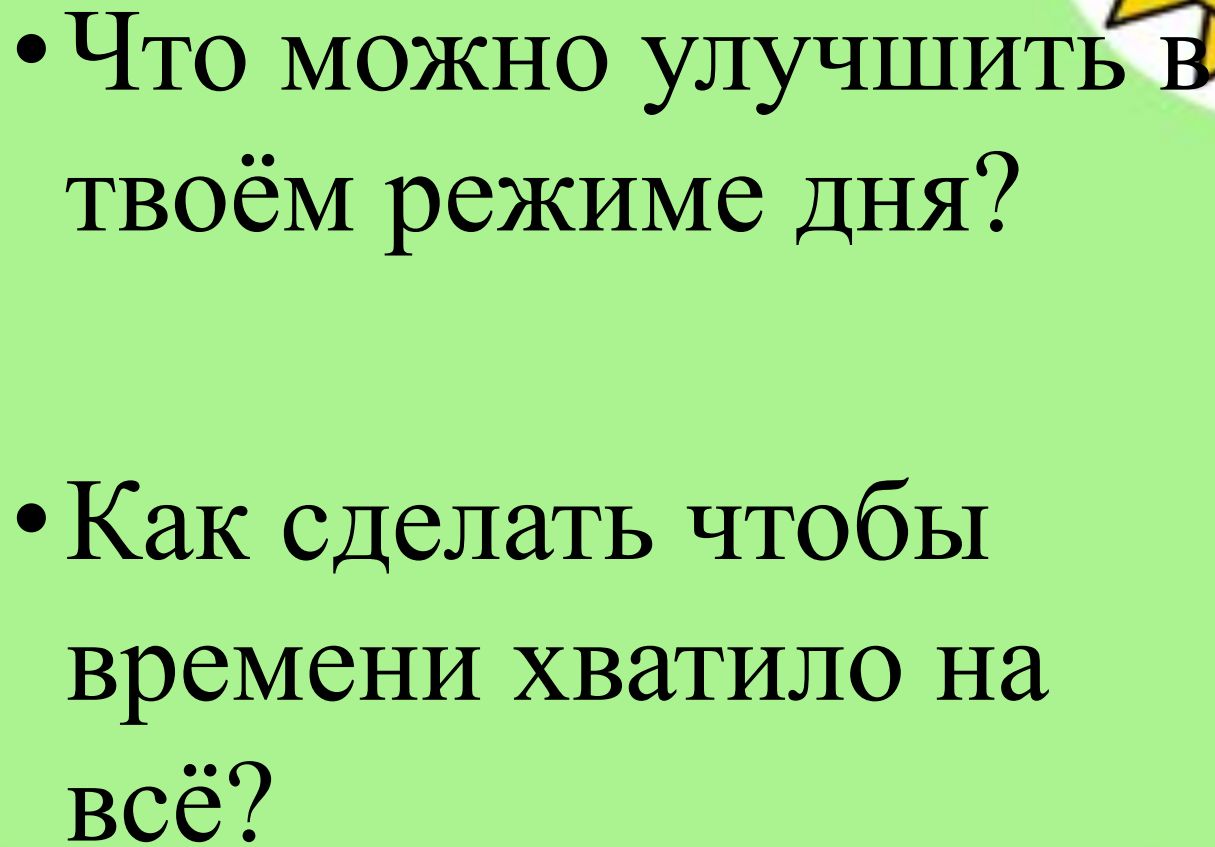
Режим дня





- 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:

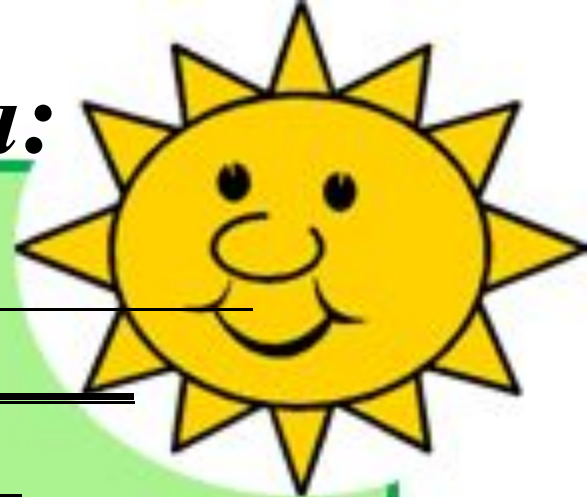


- Подъём _____
- Зарядка _____
- Завтрак _____
- Уроки в школе _____
- Обед _____
- Прогулка _____
- Подготовка домашних заданий _____
- Ужин _____
- Чтение книг, игры _____
- Сон _____





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 _____

