

В здоровом
теле –
здоровый дух

*Здоровье -
правильная,
нормальная
деятельность
организма, его
полное физическое и
психическое
благополучие.*

ЗОЖ:

- ✓ Режим дня;
- ✓ Правильное питание;
- ✓ Спорт, движение;
- ✓ Сон;
- ✓ Гигиена;
- ✓ И др.

Режим дня:

Время	Выполняемые действия
6-30	Утренний подъем
6-30 до 7-00	Заправка кровати, зарядка
7-00 до 7-20	Умывание, чистка зубов
7-20 до 7-40	Завтрак
7-45	Выход из дома в школу
14-00 до 15-00	Приход домой с учебных занятий
14-20 до 15-00	Обед
15-00 до 16-00	Отдых, сон
16-00 по 17-30	Выполнение домашних заданий
17-30 до 19-00	Прогулки на свежем воздухе
19-00 до 19-20	Ужин
19-20 до 20-30	Свободные игры и занятия на свое усмотрение
20-30 до 21-00	Подготовка ко сну, принятие ванн
21-00 до 21-30	Ночной сон

Молодцы!