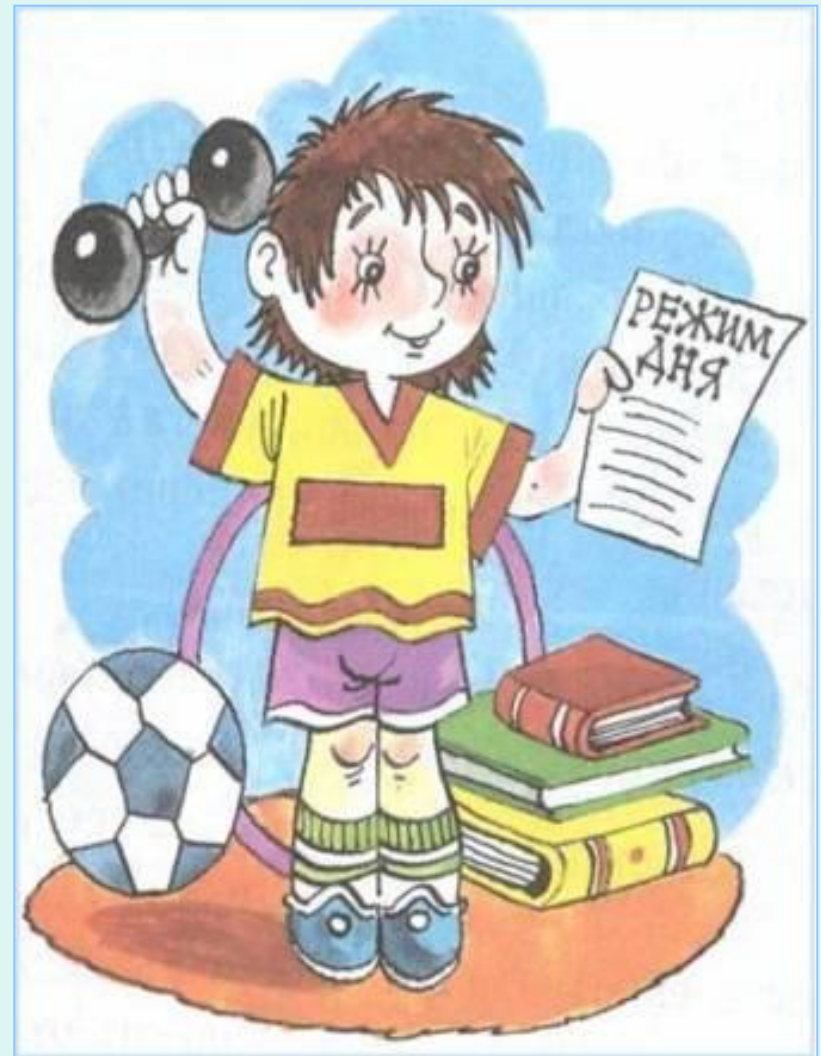




РЕЖИМ ДНЯ

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

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





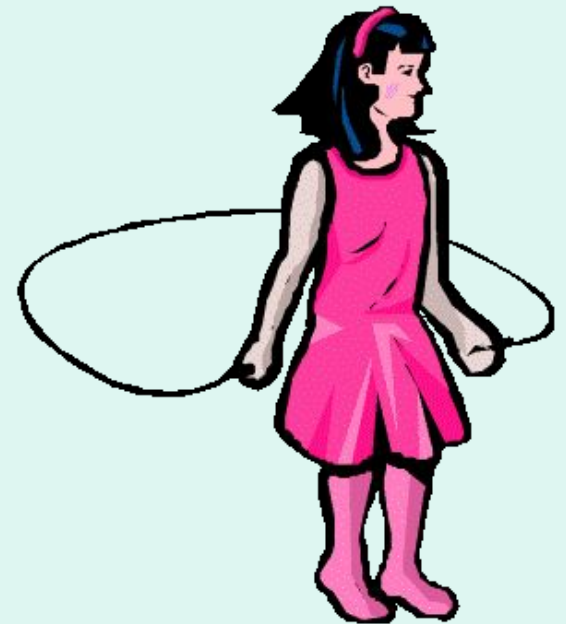
РЕЖИМ ДНЯ

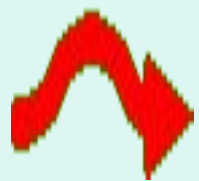
Подъем 7.00

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

Зарядка

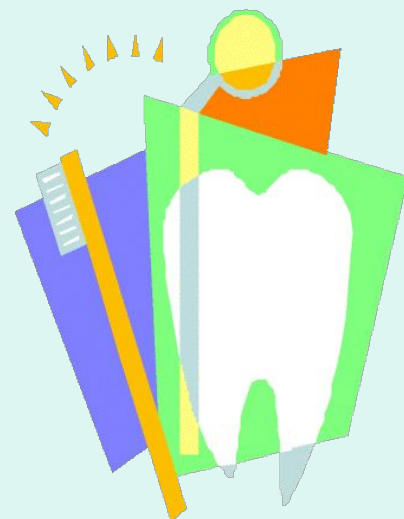
На зарядку солнышко
поднимает нас,
Поднимаем руки мы
По команде «Раз!»





Личная гигиена

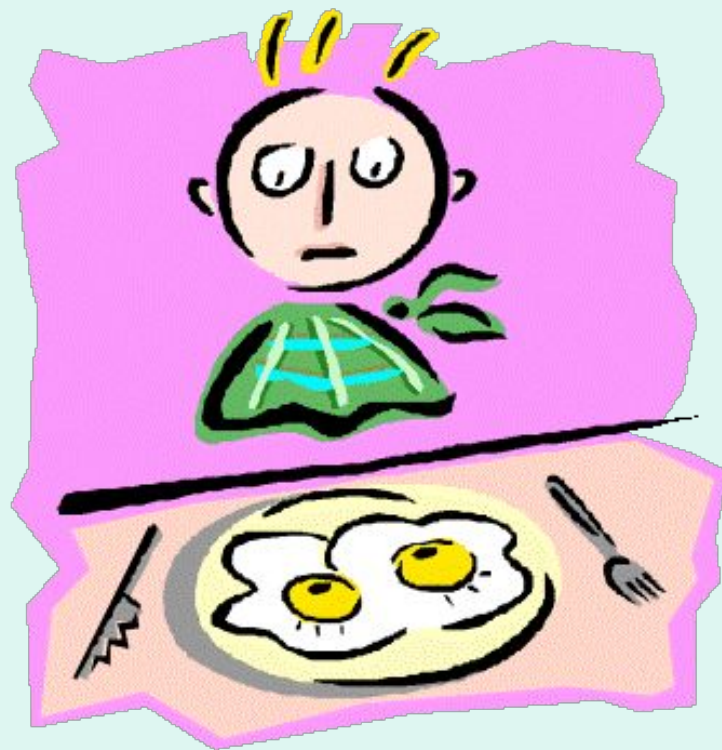
Лепесток роса умыла,
А тебя умывает мыло!

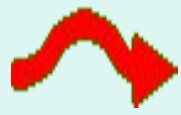


Завтрак 7.45



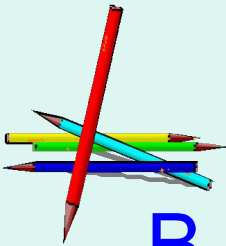
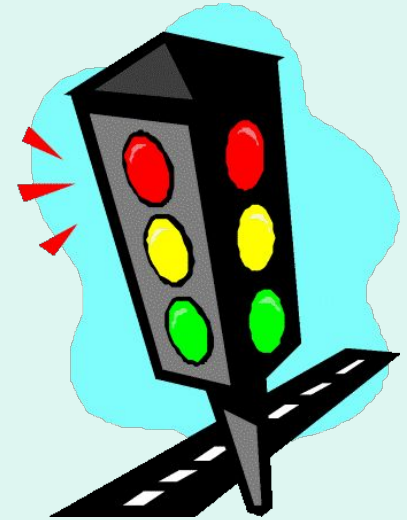
Что такое аппетит?
Мама мне о нем твердит
Говорит она сердито
- Ты поел без аппетита.





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.

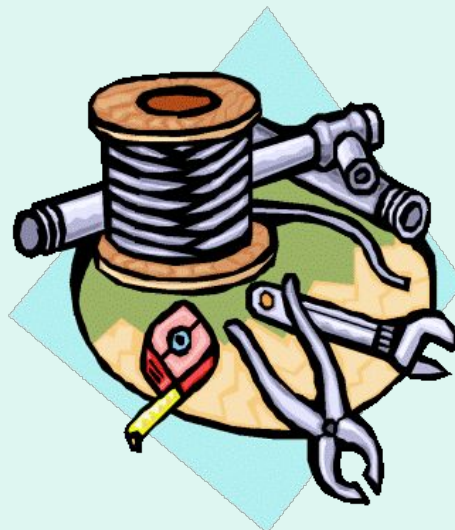
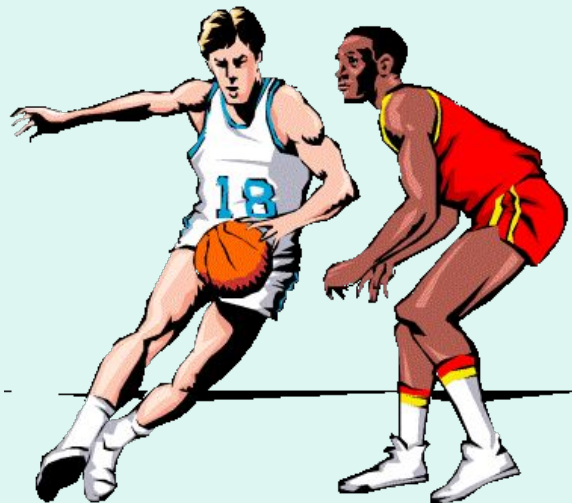


Обед 13.00



Отдых

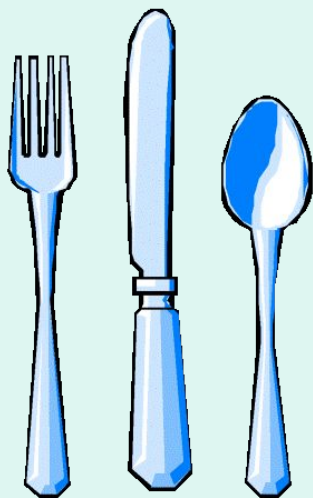
Занятия любимым делом



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.