

МБОУ «СОШ №98»

*Здоровый образ
жизни*

Классный час здоровья



Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Сократ



Примерный режим дня для учащихся 5 класса

7.30 – пробуждение

7.30-8.00 - утренняя гимнастика, зарядка, уборка постели, умывание

8.00-8.15 – завтрак

8.15-8.35 – дорога в школу (прогулка)

8.50-12.50- учебные занятия в школе

12.50-13.20 – дорога из школы (прогулка)

13.20 -14.00 – обед

14.00 – 15.00 – послеобеденный отдых

15.00- 17.00 – подготовка домашних заданий

17.00 – 19.00 – прогулка на свежем воздухе

19.00-19.30 – ужин

19.30 – 21.00 – свободные занятия

21.00-22.00 - приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды,

обуви, вечерний туалет

22.00 – 7.30 -сон