

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**