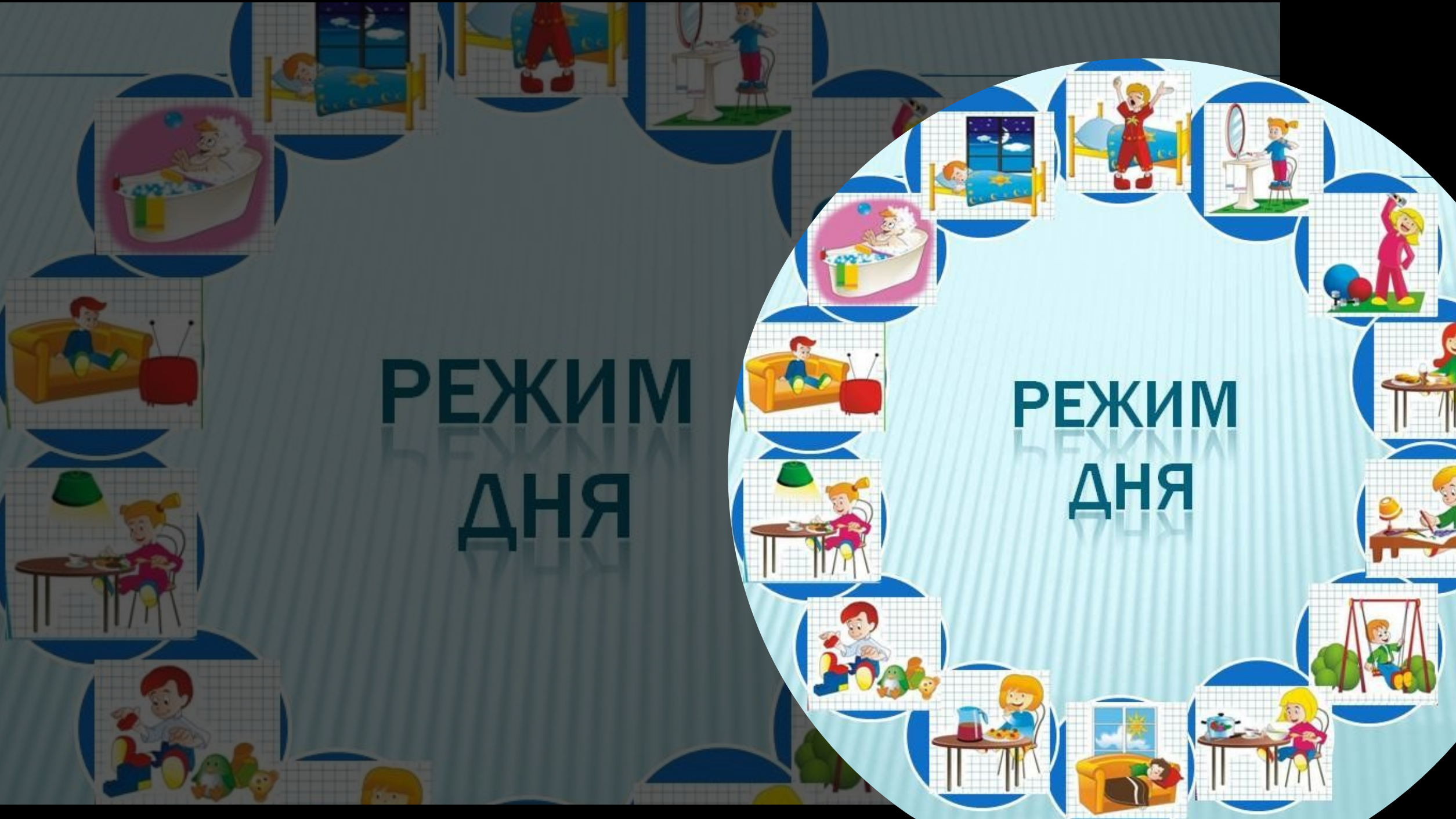


РЕЖИМ ДНЯ

РЕЖИМ ДНЯ



Проект
Мой режим дня

Работу выполнила ученица 1 "В" класса
Лурье Милана



Цель:
составить свой режим дня



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

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



7.00-7.15 Подъем, зарядка

7.15-7.30 Умывание, уборка постели

7.30-8.00 Завтрак, сборы в школу

8.00-8.15 Дорога в школу

8.30-13.00 Занятия в школе

13.00-13.30 Дорога домой, прогулка

13.30-14.00 Обед

14.00-15.00 Отдых

15.00-17.00 Секции, спорт

17.00-17.30 Отдых

17.30-18.00 Перекус

18.00-19.00 Приготовление уроков

19.00-19.30 Ужин

19.30-20.30 Свободное время, игры, мультки

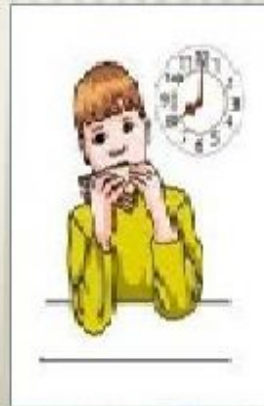
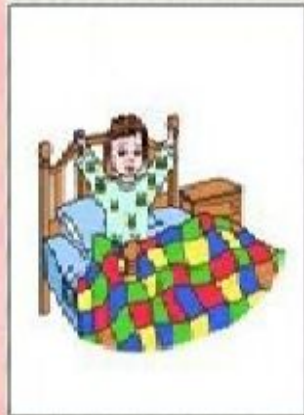
20.30-21.00 Подготовка ко сну

21.00-21.30 Сказка, чтение

21.30-07.00 Сон



УТРО 7.00-8.30



8.30-13.00 Занятия в школе



День 13.00-17.30



Вечер 17.30-21.30



Сон 21.30-07.00



Важно соблюдать

- вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!





Соблюдай режим дня!



Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток.



Я повсюду, где
бываю,
Всё на свете
успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок
дня!



Режим дня школьника



7:00



7:15



8:30



14:00



14:30



16:00



18:00



20:30



21:00

