

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5»  
г. Донской Тульской области

# Учебно-исследовательская работа «Режим дня-мои успехи»

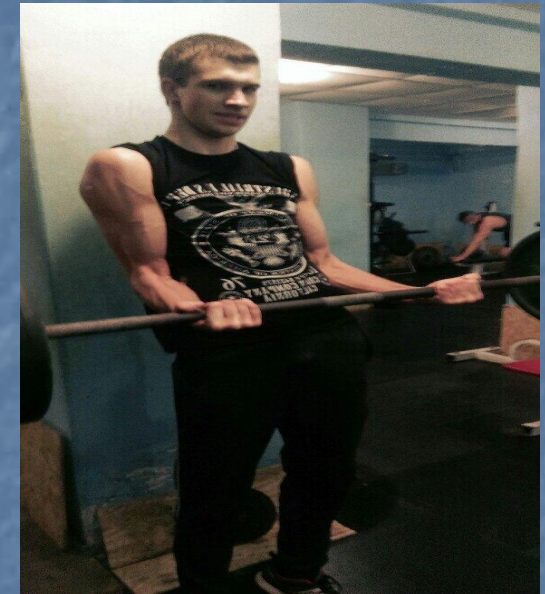
**Выполнил:**

ученик 11 класса  
Игнатов Дмитрий

**Руководитель:**

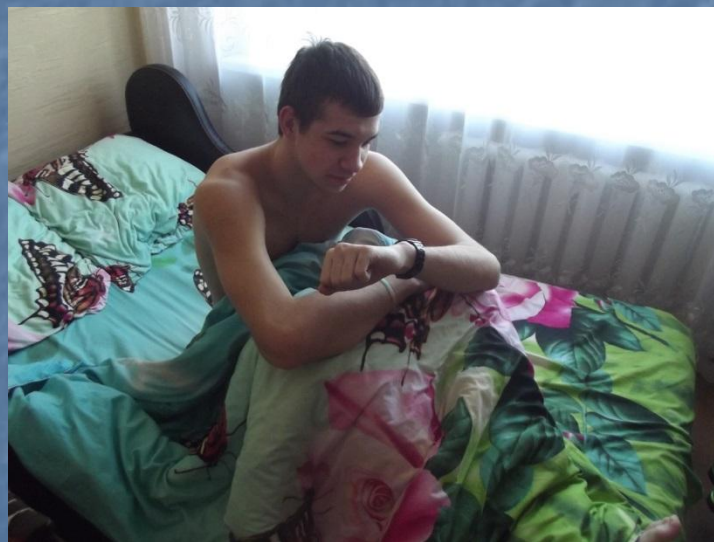
Игнатова Татьяна Анатольевна,  
Преподаватель физической культуры

**Режим дня** - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.





Утреннее  
пробуждение...





# Комплекс утренней зарядки...



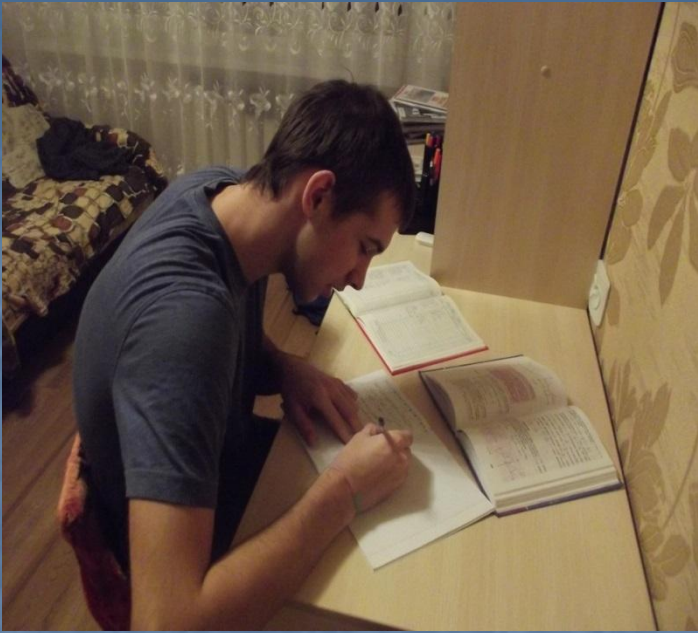
# Водные процедуры...





Теперь о  
питании...

















# Мои успехи:







Спасибо за внимание!

Выполняйте режим дня –  
Будете здоровы!