

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

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

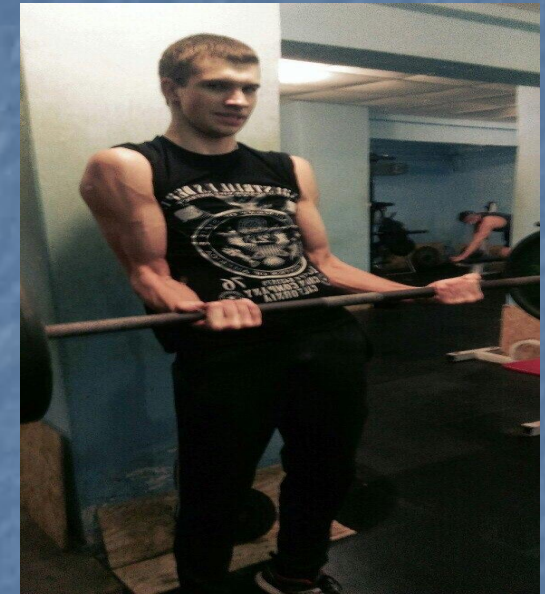
**Выполнил:**

ученик 11 класса  
Игнатов Дмитрий

**Руководитель:**

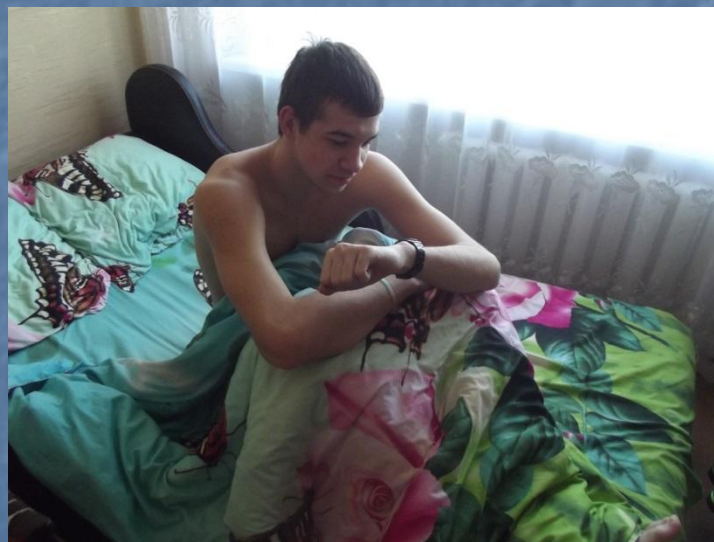
Игнатова Татьяна Анатольевна,  
Преподаватель физической культуры

**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...

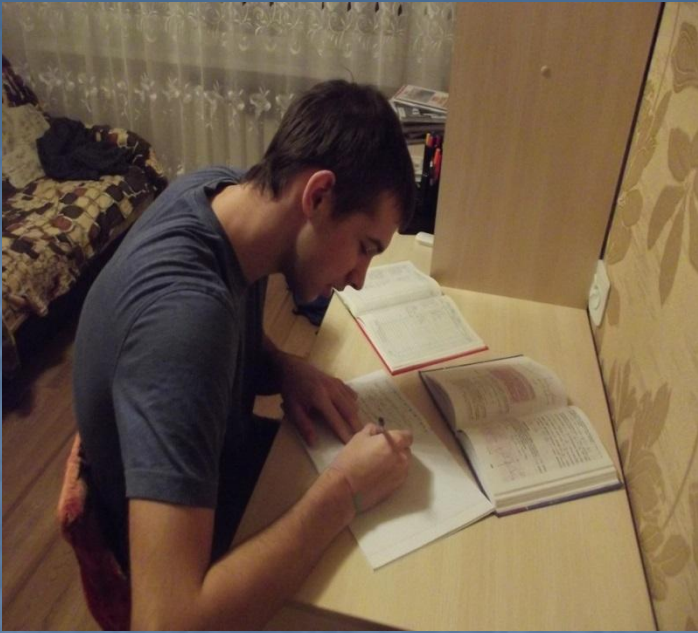


# Водные процедуры...



Теперь о  
питании...













# Мои успехи:





Спасибо за внимание!

Выполняйте режим дня –  
Будете здоровы!