



- это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна.



Режим дня полезен для детей и взрослых, поскольку в определенное время суток организм имеет свои потребности и уровень активности.





**РЕЖИМ  
ДНЯ**



# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



БУДЬТЕ  
ПОЗИТИВНЫМИ!

ЗАНИМАЙТЕСЬ  
СПОРТОМ



УМЕЙТЕ  
ОТКАЗЫВАТЬ



ПРОСЫПАЙТЕСЬ  
РАНО



ПОРЯДОК В ДОМЕ —  
ПОРЯДОК В МЫСЛЯХ



ПРОВОДИТЕ  
ВРЕМЯ НА  
СВЕЖЕМ  
ВОЗДУХЕ

ПИТАЙТЕСЬ  
ПРАВИЛЬНО



## ПРИВЫЧКИ УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ:





# Мой режим дня

## ПН-ПТ:

- Подъём в 6:00.
- Утренние процедуры.
- Завтрак в 7:00.
- С 8:00 до 14:30 в школе.
- Обед в 11:00 (в школе).
- Полдник в 15:00.
- С 16:00 до 17:30 теннис по пн. и чт.  
В остальные дни делаю домашние дела.
- В 18:00 ужин.
- С 18:20 делаю Д/З.
- Вечерние процедуры перед сном.
- В 22:00 отбой.



# Выходные дни

- Подъём в 8:00.
- Утренние процедуры.
- Завтрак в 8:30.
- Тренировка с 10:00 до 12:00.
- Обед в 12:15.
- Домашние дела 12:30.
- 15:00 полдник.
- Прогулка с 15:30 до 16:30.
- 18:30 ужин.
- В вс после 19:00 делаю Д/З.
- Сонник в 20:00.
- Вечерние процедуры перед сном.
- 23:00 отбой.



# М.Горький писал:



«На день надо смотреть как на маленькую жизнь». Чтобы она не прошла бесследно, а была наполнена чем-то полезным, нужно ценить время, каждый

даже самый малый его промежуток. Время – это бесценный дар. Его нельзя ни вернуть, ни купить».





# Вывод

- Я узнала, что такое режим дня и то, что он может сделать наш день продуктивным и организованным. Я составила свой режим дня и могу сказать, что благодаря ему у меня стало много свободного времени и много сделанных мною дел.



**Соблюдай**

**режим**

**дня**

