

# Значение режима ДНЯ



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



**Врачи утверждают:**

**«Лучшая мера,**

**предупреждающая возбудимость**

**и раздражительность человека –**

**соблюдение режима дня»**



питание

отдых по  
интересам

учеба

**Основн  
ые  
компоне  
нты  
режима  
дня**

пребывание  
на свежем  
воздухе  
(прогулки)

деятельность  
по интересам

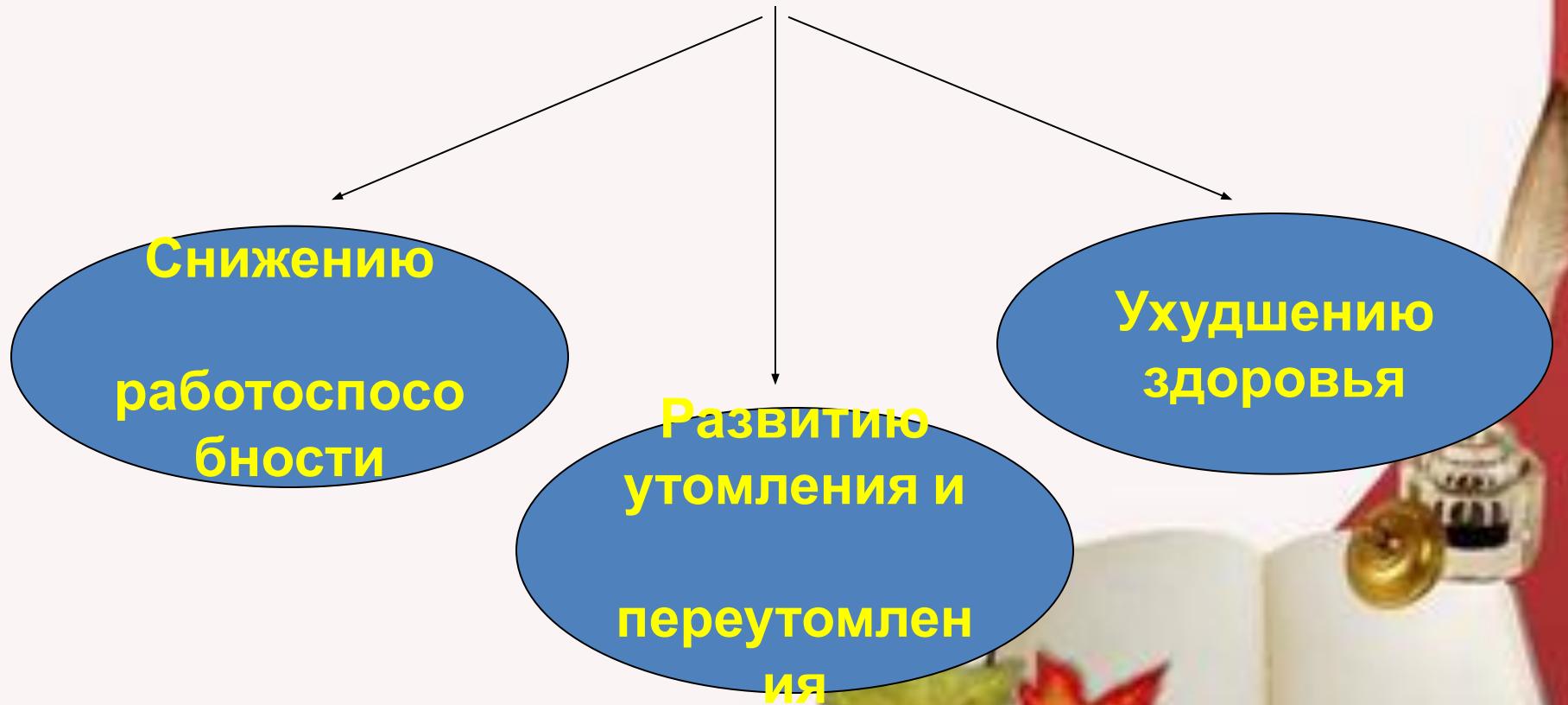
помощь  
по дому

личная гигиена

сон



# Нерационально организованный режим приводит к:





**Правильно  
организованный  
режим дня**

**создает  
интерес к  
любой  
деятельнос  
ти**

**сохраняет  
здоровье**

**создает  
ровное,  
бодрое  
настроение**

**способствуе  
т  
нормальному  
у  
развитию  
личности**

**создает  
интерес к  
творческой  
деятельност  
и**