

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