

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ**  
**ЗДОРОВ.**



**ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК  
КРАСИВ, ОН ЛЕГКО  
ПРЕОДОЛЕВАЕТ  
ТРУДНОСТИ, С НИМ  
ПРИЯТНО ОБЩАТЬСЯ. ОН  
УМЕЕТ ПО - НАСТОЯЩЕМУ  
И РАБОТАТЬ, И ОТДЫХАТЬ.**



# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!



# СТРАНА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



# СТАНЦИЯ «РЕЖИМ ДНЯ»

- **РЕЖИМ ДНЯ** – ЭТО РАСПОРЯДОК, В КОТОРОМ ПРАВИЛЬНО СОЧЕТАЮТСЯ УЧЁБА, ИГРЫ, ОТДЫХ И ДРУГИЕ ЗАНЯТИЯ.



# РЕЖИМ ДНЯ:

- **7 ч. – 8 ч. ПОДЪЕМ, ЗАРЯДКА, УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ, ЗАВТРАК.**
- **8 ч. - 13 ч. ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ.**
- **13 ч. – 14 ч. ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ, ОБЕД.**
- **14 ч. – 16 ч. ОТДЫХ, ПРОГУЛКА, МАГАЗИН.**
- **16 ч. – 18 ч. ПРИГОТОВЛЕНИЕ УРОКОВ.**
- **18 ч. – 19 ч. ОТДЫХ, УЖИН, ПОМОЩЬ ПО ДОМУ.**
- **19 ч. – 20 ч. 45 мин. ЧТЕНИЕ, ИГРЫ ДОМА.**
- **20 ч. 45 мин. – 21 ч. ПОДГОТОВКА КО СНУ.**

