

# Тренировка ума и характера



# Режим дня

- Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же всё успеть? Секрет простой- надо научиться правильно распределять время, то есть **соблюдать режим дня.**



# Основные правила:

- Приучи себя просыпаться в одно и то же время!
- Обязательно выполни утреннюю зарядку!
- Трать на просмотр телевизионных передач не более 1 часа 20 минут!



# Основные правила:

- Обязательно чередуй занятия с отдыхом. (Например, приготовление уроков с физкультминуткой.)
- Помни, что спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветриваемом помещении поможет восстановить тебе силы.



# Основные правила:

- Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь БОЛЕЕ ВОЛЕВЫМ, ОРГАНИЗОВАННЫМ, НАСТОЙЧИВЫМ И УМНЫМ.



# Примерный режим дня

## 1-я смена



# Примерный режим дня

2-я смена



Соблюдайте  
РЕЖИМ ДНЯ и будьте  
здоровы!

Спасибо за внимание!  
А сейчас ТЕСТ!