

РЕЖИМ ДНЯ



Проект Мой режим дня

Работу выполнила ученица 1 "В" класса
Лурье Милана



Цель:
составить свой режим дня



Режим, одно из главных составляемых здорового образа жизни

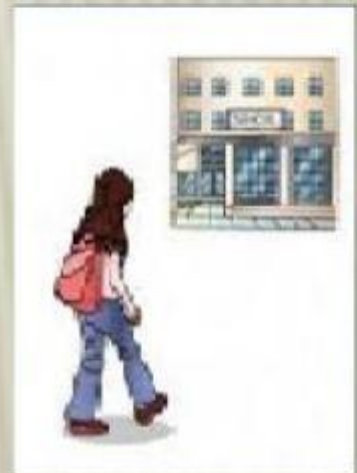
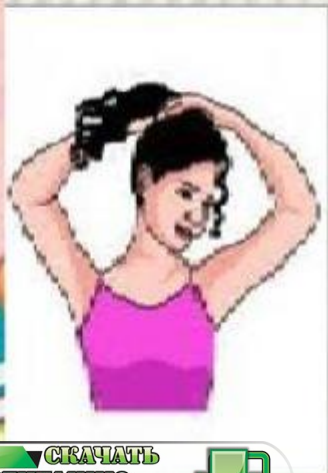
Режим дня - это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.



- 7.00-7.15 Подъем, зарядка
- 7.15-7.30 Умывание, уборка постели
- 7.30-8.00 Завтрак, сборы в школу
- 8.00-8.15 Дорога в школу
- 8.30-13.00 Занятия в школе
- 13.00-13.30 Дорога домой, прогулка
- 13.30-14.00 Обед
- 14.00-15.00 Отдых
- 15.00-17.00 Секции, спорт
- 17.00-17.30 Отдых
- 17.30-18.00 Перекус
- 18.00-19.00 Приготовление уроков
- 19.00-19.30 Ужин
- 19.30-20.30 Свободное время, игры, мультки
- 20.30-21.00 Подготовка ко сну
- 21.00-21.30 Сказка, чтение
- 21.30-07.00 Сон



УТРО 7.00-8.30



8.30-13.00 Занятия в школе



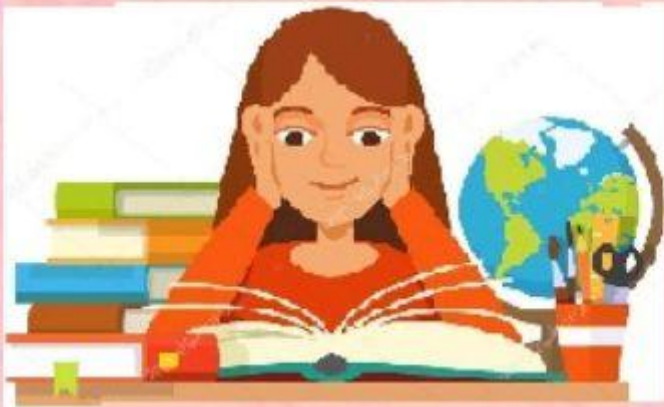
День 13.00-17.30



▼ СКАЧАТЬ
ПРЕЗЕНТАЦИЮ
▼ БЕСПЛАТНО.РУ



Вечер 17.30-21.30



Сон 21.30-07.00



▼ СКАЧАТЬ
ПРЕЗЕНТАЦИЮ
▼ БЕСПЛАТНО.РУ

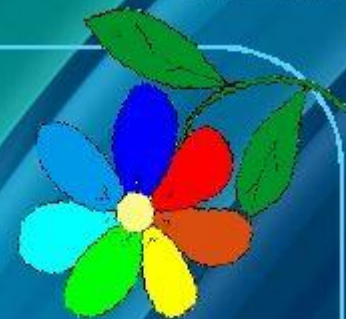


Важно соблюдать

- вставать ежедневно в одно и тоже время, заниматься регулярно утренней гимнастикой,
- есть в установленные часы,
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями,
- соблюдать правила личной гигиены, следить за чистотой тела, одежды, обуви,
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении,
- ложиться спать в одно и то же время!



Соблюдай режим дня!



Режим дня - это чёткий распорядок жизни в течение суток.

Я повсюду, где
бываю,
Всё на свете
успеваю,
Потому что у меня
Строгий распорядок
дня!



Режим дня школьника

	7:00	7:15
8:30	14:00	14:30
	16:00	18:00
20:30	21:00	

