

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. They are located in the top-left, bottom-left, and bottom-right areas of the frame.

РЕЖИМ ДНЯ

MADE IN NERYUNGRI




РЕЖИМ СВОЕГО ДНЯ С НАИБОЛЬШИМ ЭФФЕКТОМ

ИДЕАЛ

- 7:00 – ПОДЪЕМ И УТРЕННИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ
- 7:30 – ЛЕГКАЯ ЗАРЯДКА
- 8:00 – ЗАВТРАК
- 9:00-10:00 – ПИК УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ
- 12:00 – 14:00 – ПЕРЕРЫВ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ ОТДЫХ И ОБЕД
- 14:00 – 16:00 – ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РУТИННОЙ РАБОТЫ, НЕ ТРЕБУЮЩЕЙ ОСОБЫХ СИЛ
- 16:00 – 18:00 – ЕЩЕ ОДИН ШАНС УДАРНО ПОРАБОТАТЬ
- 18:00-19:00 – САМОЕ ВРЕМЯ ОТУЖИНАТЬ
- 19:00-21:00 – ВРЕМЯ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ
- 21:00-22:00 – ВРЕМЯ ВЕЧЕРНИХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР
- 22:00 – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ

МОЙ

- 06:00 – ПОДЪЕМ (ЗАРЯДКА, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ)
- 08:25-14:40 – ШКОЛА
- 14:50 – УРОКИ, ДЕЛА ПО ДОМУ (ВОЗМОЖЕН ДНЕВНОЙ СОН)
- 16:00-17:30(17:30-20:00, 18:00-19:30) – ВНЕУРОЧКА
- 20:00-20:30 – УЖИН, ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ
- 20:30-21:30 – ДОСУГ
- 21:30-00:30 – СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ
- 00:30 – ОТХОД КО СНУ

Время суток	Параметры	Преимущества
<p data-bbox="198 154 308 197">Утро</p> 	<ul data-bbox="563 158 1717 511" style="list-style-type: none"> • высокий уровень тестостерона • высокая степень концентрации и активности мозга (лучшая нервно-мышечная связь) • низкая температура тела • низкий уровень серотонина (гормон удовольствия) 	<ul data-bbox="1814 158 2430 482" style="list-style-type: none"> • малое количество человек • доступность тренажеров и свободных весов • Большое количество кислорода в стенах зала
<p data-bbox="198 579 308 622">День</p> 	<ul data-bbox="563 584 1717 991" style="list-style-type: none"> • самая высокая терпимость боли (болевого порог) • сниженная энергетическая составляющая (ближе к полудню) • уровни адреналина и температура тела имеют тенденцию к росту • оптимальный период психо-физического баланса 	<ul data-bbox="1814 584 2481 905" style="list-style-type: none"> • наличие свободного тренера или фитнес-инструктора • возможность больше отдохнуть между подходами • дневной свет
<p data-bbox="186 1058 321 1100">Вечер</p> 	<ul data-bbox="563 1062 1717 1412" style="list-style-type: none"> • координация, выносливость, температура тела – все на пике • лучшая производительность легких • высокие показатели гибкости и прочности • ментальная концентрация идет на убыль 	<p data-bbox="1814 1219 2456 1262">А они есть? Не смешите меня)</p>

The background of the slide is a light gray gradient, decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a cluster in the top left, a few in the top center, and a larger group in the bottom right.

ДУХОВНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИИ МОЛОДЕЖИ

ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

+

-

- НАЛИЧИЕ БОЛЬШОГО ВЫБОРА СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ
- НАЛИЧИЕ МОЛОДЕЖНЫХ И ДЕТСКИХ КОМАНД
- НАЛИЧИЕ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК
- ДОСТУПНОСТЬ К СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫМ ПОМЕЩЕНИЯМ

- ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ

+

-

- ФЕСТИВАЛИ ДЕТСКИХ ДВИЖЕНИЙ
- ПОСТОЯННЫЕ КОНКУРСЫ
- ИМЕЮЩИЕСЯ ДЕТСКИЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ
- ВОЛОНТЕРСКИЕ ОТРЯДЫ

- БЕЗЫНИЦИАТИВНОСТЬ
- ПАССИВНОСТЬ