



# РЕЖИМ ДНЯ

Исакова Анастасия 10А

7.00	Подъём
7.00-7.30	Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет
7.00-7.30	Утренний завтрак
8.00-8.20	Дорога в школу
8.30-14.00	Занятия в школе
11.00 или 12.00	Горячий завтрак в школе
14.00-14.30	Дорога домой
15.00-15.30	Обед
17.00-19.00	Приготовление домашних заданий
19.00-19.30	Ужин
19.30-23.00	Приготовление к школе и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, хобби и пр.)
23.00	Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия, умывания)
23.30-7.00	Сон

# Почему стоит следовать распорядку дня?

- Полноценный отдых и повышение качества сна.
- Улучшение работы иммунной системы организма.
- Нормализация функционирования нервной системы.
- Стабилизация психологического состояния.
- Достаточная физическая активность.
- Улучшение работы внутренних органов.
- Снижение риска набрать лишний вес.
- Освобождение свободного времени.



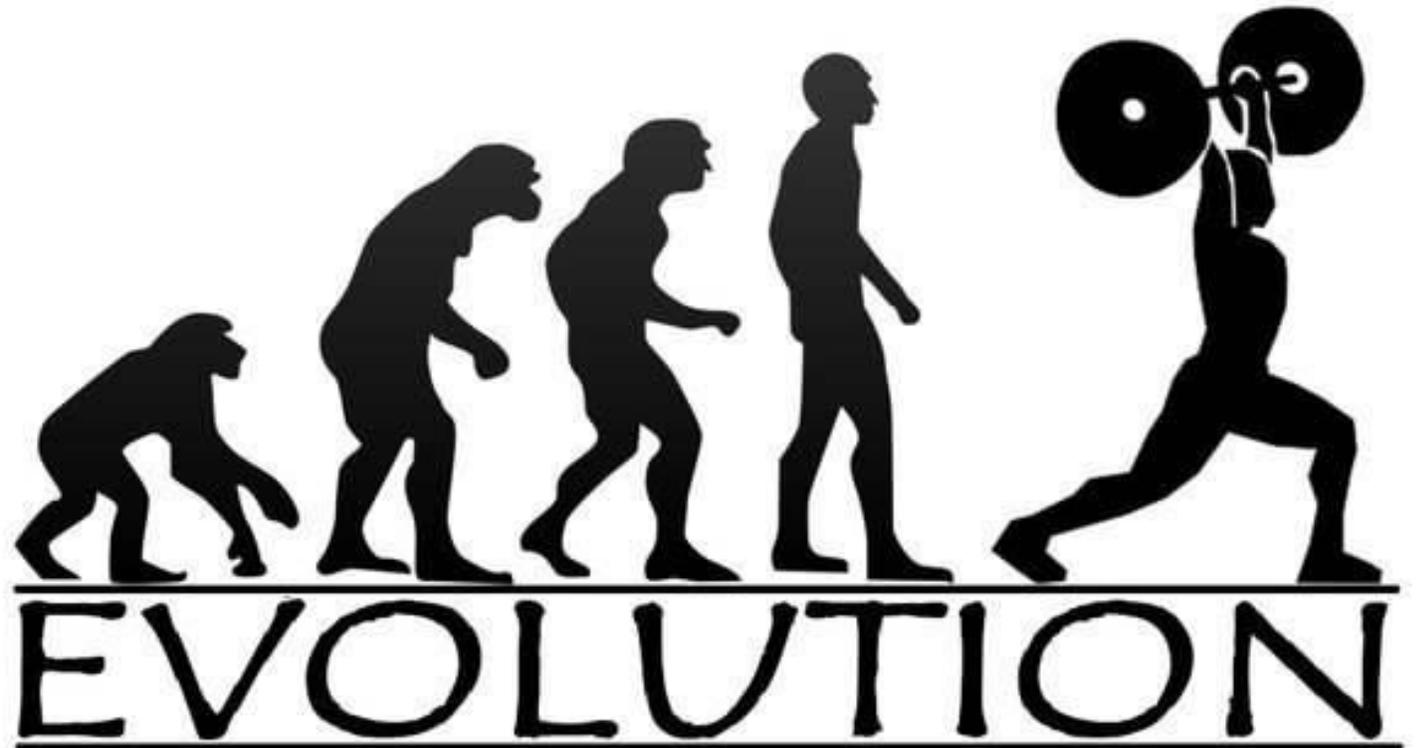
# Мой режим дня

- 7:40-подъем
- 8:05-8:15-дорога в школу
- 8:25-14:40-учёба в школе
- 14:45-14:55-дорога домой
- 15:00-15:10-обед
- 15:15-15:45-домашняя работа
- 16:00-17:55-репетитор
- 18:00-20:30-спорт(настольный теннис)
- 20:35-20:45-дорога домой
- 20:50-21:00-ужин
- 21:00-21:55-домашняя работа(продолжение)
- 22:00-01:00-вебинары по подготовке к ЕГЭ
- 01:05-01:10-подготовка к школе
- 01:20-7:40-сон

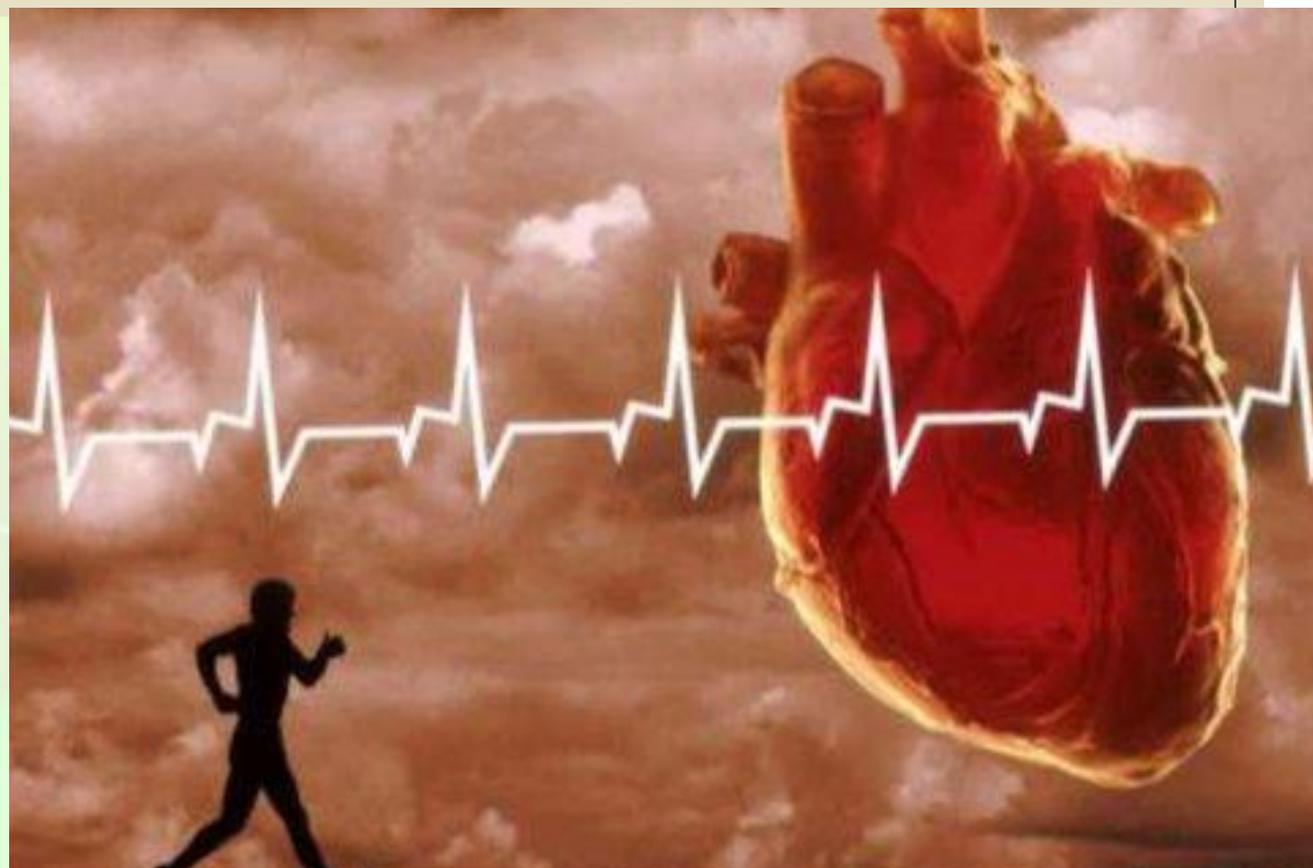


# Причины, чтобы начать заниматься спортом

- Укрепление здоровья
- Воспитывает характер
- Выносливость
- Закаляет организм
- Поднятия настроения
- Дисциплина у людей

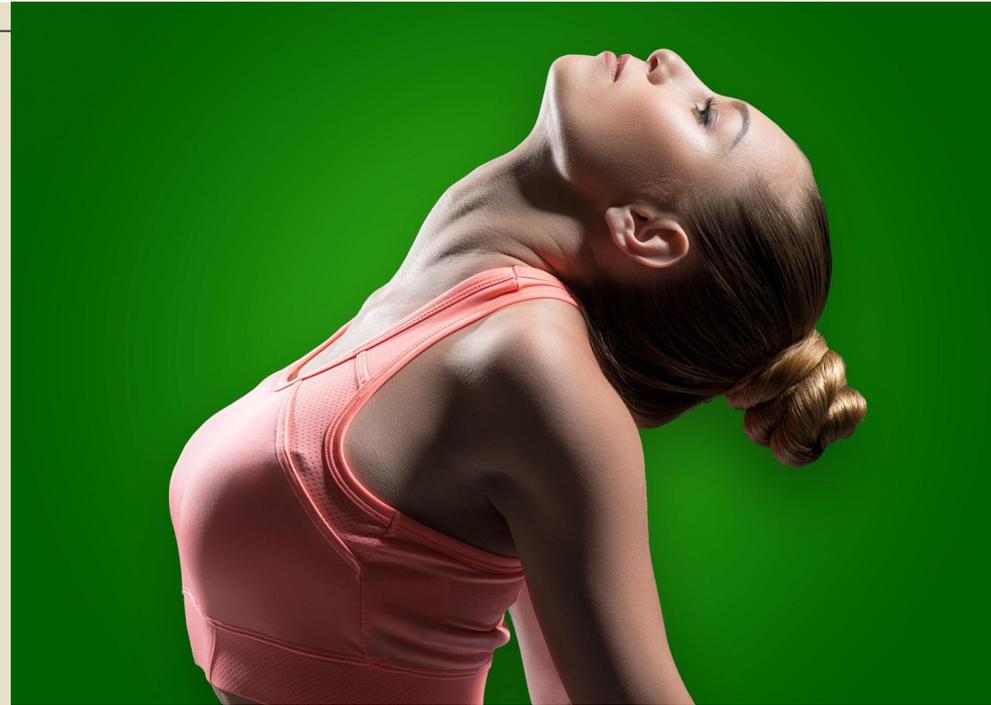


# Что такое духовное и физическое состояние?



# Понятия

- **Физическое** здоровье - это **состояние** организма **человека**, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем **физического** развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.
- **Духовное состояние** (ДС) – одно из множества достаточно стабильных состояний отдельного **человека**, группы людей или целого общества, характеризуемое количеством и качеством духовности, Духа в нем (например, высокодуховная жизнь), и свидетельствующее об их **духовной** жизни.



# Духовное и физическое состояние молодежи в регионе



Что же касается моего распорядка дня,  
духовного и физического состояния?



# Источники

- Собственное мышление и креативность
- <https://ppt-online.org/706648>
- <https://science.fandom.com/ru/wiki>
- <https://www.boxing78.ru/chelovecheskij-sport/>