

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!