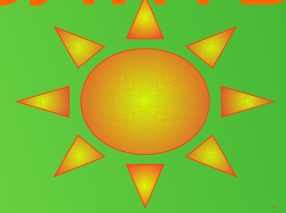


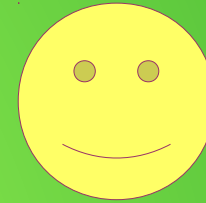
«Мой режим дня.»

Выполнила ученица 9 класа
Акперова Елизавета

Моё утро начинается 7:00
первым делом надо застелить
постель.



После водных процедур я иду
завтракать.

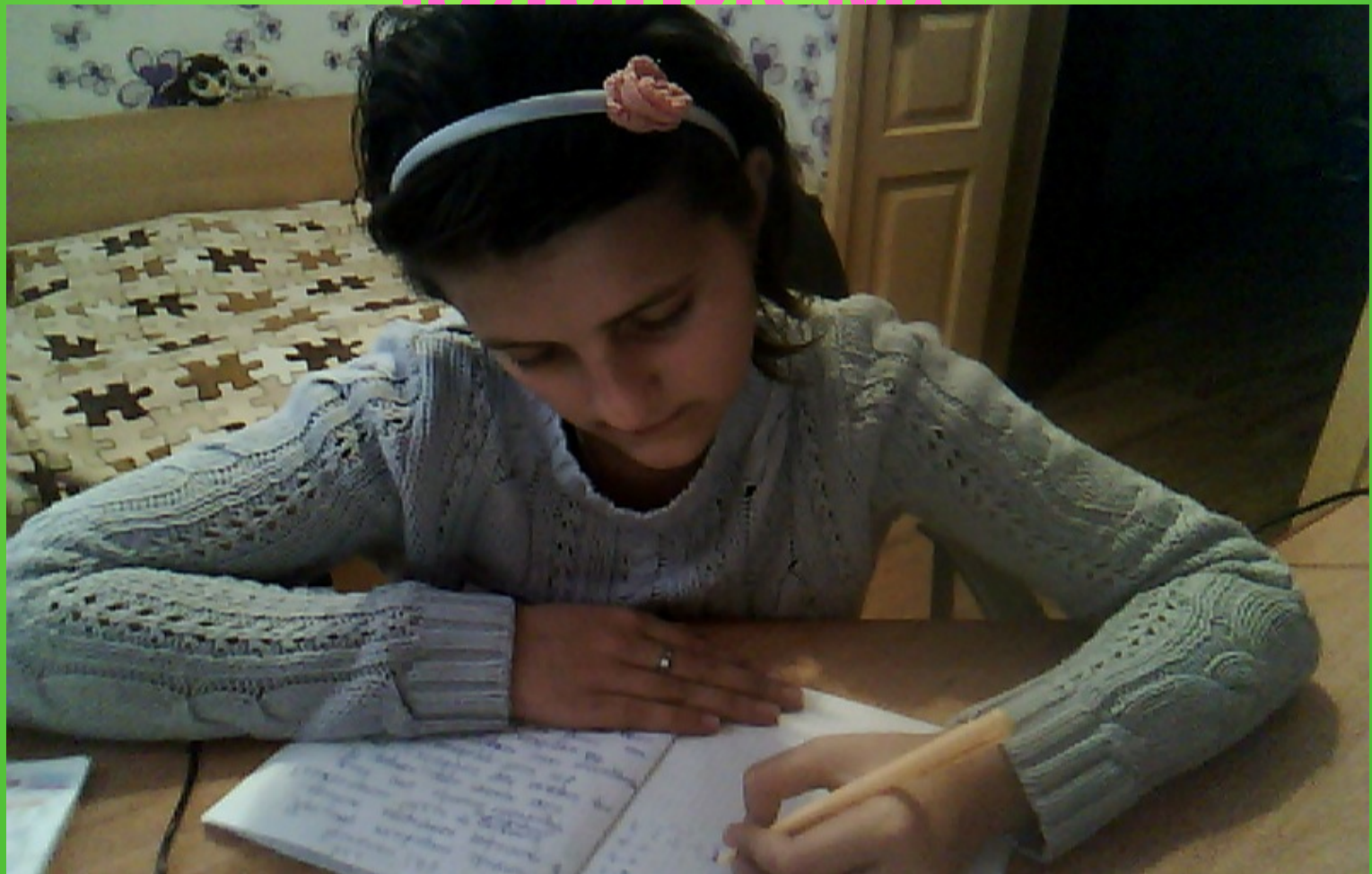


После всех уроков надо выйти на улицу подышать свежим воздухом.



- Прогулки на свежем воздухе очень важны. Свежий воздух благотворно воздействует на все процессы жизнедеятельности. Он улучшает работу всех органов и систем организма.

**После прогулки и
небольшого отдыха надо
заняться домашним
заданием.**



Очень важно следить за своим организмом и приучать его к правильному образу жизни с малого возраста.



Режим дня школьника

Подъём, зарядка	7 - 00	
Гигиенические процедуры	7 - 15	
Завтрак	7 - 30	
Дорога в школу	7 - 50	
Пребывание в школе	8 - 30	
Дорога из школы	12 - 30	
Обед	13 - 00	
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30	
Выполнение домашних заданий	16 - 00	
Полдник	17 - 00	
Помощь по дому	17 - 15	
Ужин	18 - 30	
Свободное время	18 - 45	
Подготовка ко сну	21 - 15	
Сон	21 - 30	



- Режим дня нужен и детям, и взрослым настолько велико его значение. Ведь в разное время суток у человека отличается уровень активности и потребностей организма. Чтобы гармонично проводить день, необходимо придерживаться определенного распорядка.