

Презентация на тему:

«МОЙ РЕЖИМ ДНЯ»

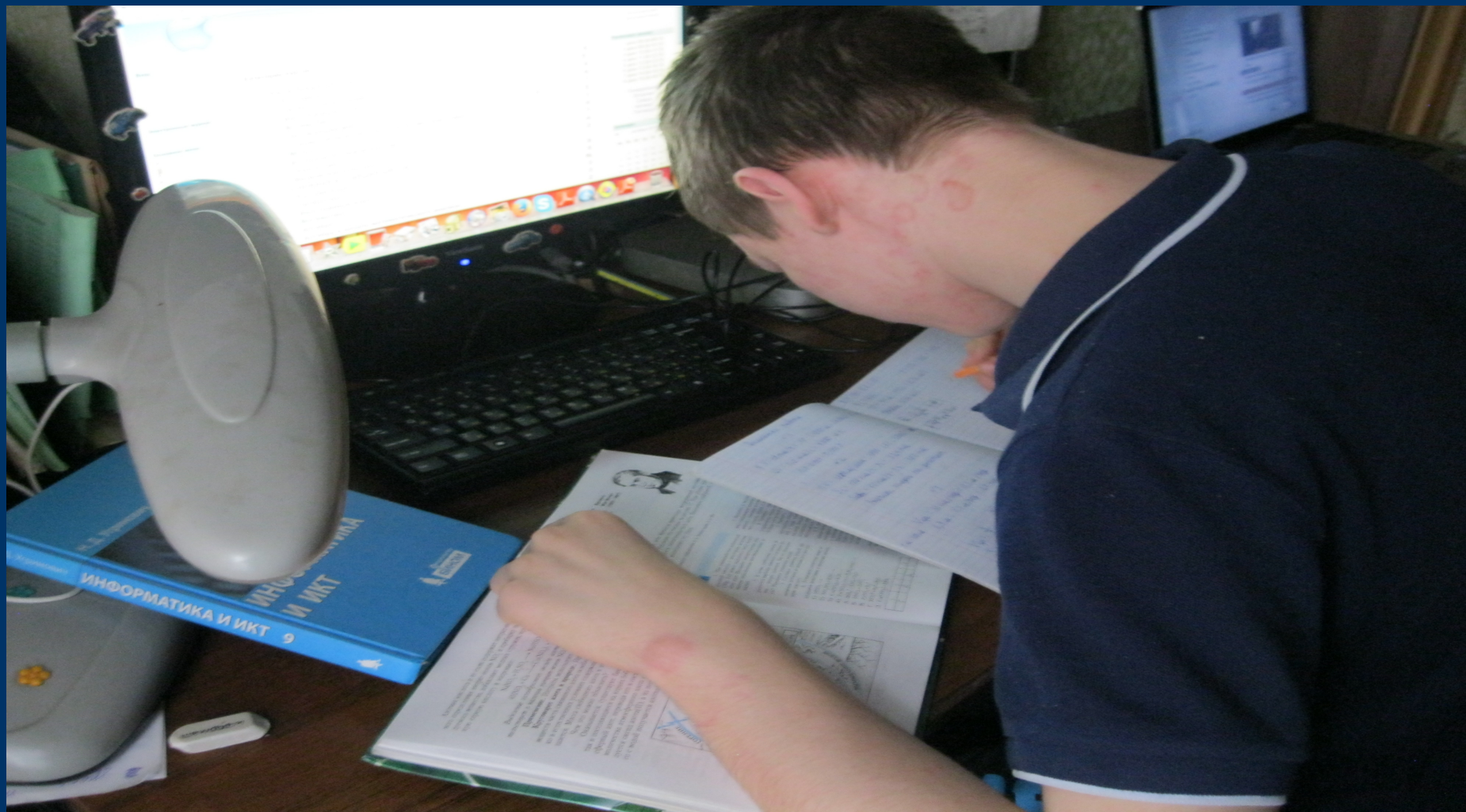
Выполнил ученик 9 класса
Лупандин Геннадий

Правильный режим дня-это основа нормальной жизнедеятельности организма. Именно правильное чередование труда и отдыха ,различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане. Режим дня может быть разным в зависимости от предпочтений и возможностей конкретного человека, он зачастую связан с его биоритмами. Построение режима дня, противоречащего естественным биоритмам человека, приведет к повышенной утомляемости, психологическому стрессу, длительному периоду нетрудоспособности.

Начинаем день с утренней зарядки!



А теперь нужно немного потрудиться-поучиться



*И конечно необходимо
отдохнуть и зарядиться
витаминами*



*На прогулку выходи-свежим
воздухом дыши!*



Залог отличного следующего дня и настроения-здоровый и крепкий сон!

