Режим дня

Выполнила ученица 4 «Б» класса
Самарина Наталия

РЕЖИМ ДНЯ – РАСПОРЯДОК ДЕЛ, ДЕЙСТВИЙ

24
12
13
1
23
11
22
10
14
2
21
9
3
Завтрак
Обед
8
20
Ужин
Полдник
4
16
7
5
19
6
17
18

Запомните

Само слово «**зарядка**» обозначает, что мы заряжаемся энергией, которой должно хватить на весь день!

гигиена – наука о здоровье

Подъём
7.00

Зарядка
7.10

Умывание
7.25

Завтрак
8.00

Отдых
14.00-
-15.00

Учим уроки
15.00-17.00

Обед 13-00

Дорога в Школу

8.30

Уроки
9.00-12.40

Домой

12.50

Ужин 19-00

19-30
Отдых

Сон
10.30

Следуйте ритмам жизни,
Соблюдайте режим дня,
И тогда вы будете счастливыми
И полными здоровья.

MyShared