

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ -
ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**



ДЕВИЗ « КАЖДЫЙ
КУЗНЕЦ СВОЕГО
ЗДОРОВЬЯ!»



ОСТАНОВКА
«ЧИСТЮЛЬКИНО»

Правило от Мойдодыра
Вы запомните навсегда : «
Мочалка, мыла и вода – и от
микробов нет следа!»



СПОРТ-ЭТО ЗАЛОГ ТРУДОВЫХ И УЧЕБНЫХ
ПОБЕД, ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И
ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ!



ОСТАНОВКА «ВИТАМИННАЯ»!



ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!



ОСТАНОВКА «МЕДСЕСТРЁНКИНО»!



Примерный режим дня школьника:

7:00 – Подъем

7:05 – 7:30 – Утренняя зарядка, умывание, уборка постели

7:30-7:50 – Завтрак

7:50 – 8:05 – Дорога в школу

8:10 – 12:30 – Занятия в школе

12:30 – 13:00 – Дорога из школы

13:00 – 13:30 – Обед

14:30 – 16:00 – Прогулка, подвижные игры на улице

16:00 – 18:00 – Выполнение домашнего задания.

18:00 – 19:00 – Свободное время.

19:00 – 20:30 – Ужин

20:30 – 21:00 – Приготовление ко сну, ванна, уход за одеждой и обувью.

21:00 – Спокойной ночи!



Всем крепкого здоровья
и удачи!!!!