



Распорядок дня школьника 2й смены

Правильно организованный режим дня - одна из основных составляющих здорового образа жизни. Он определяется чередованием различных видов деятельности и отдыха, способствует сохранению работоспособности в течение дня и профилактике переутомления. Несоблюдение режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний.

- 1.** 7.00 - ПОДЪЁМ
- 2.** 7.00 - 7.30 - гимнастика, душ, уборка постели.
- 3.** 7.30 - 8.00 - завтрак
- 4.** 8.00 - 10.00 - подготовка домашнего задания.
- 5.** 10.00 - 12.30 - дополнительные занятия, чтение, музыка, иностранный язык, помощь по дому, прогулка.
- 6.** 12.30 - 13.00 - обед.
- 7.** 13.30 - 19.00 - учеба в школе.
- 8.** 19.00 - 20.00 - прогулка или свободное время.
- 9.** 20.00 - 20.30 - ужин.
- 10.** 20.30 - 22.00 - просмотр вечерних новостей, фильмов.
- 11.** 22.00 - 22.30 - приготовление ко сну.

12. 22.30 - 7.00 - сон.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?