



Обучающаяся объединения «Колорит» Алёна Шашина, руководитель — педагог дополнительного образования Людмила Дубина, принимает участие в областном интернет-конкурсе «Здоровым быть модно!»

Задание №3

Тема: «Распорядок (режим) дня здорового человека»

Описание:

Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.

Все 24 часа в сутки нужно распределять таким образом: 8 часов работы, 8 часов активного отдыха и 8 часов сна.

Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

#насеверезить

#насевереучить

#насеверерисовать

#Здоровым_быть_модно51

