



ПРИМЕРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ

7.00—подъем.

Встань, открой форточку или окно (неубранная постель проветривается).

7.10—гимнастика в течение 10-20 минут.

7.20—водные процедуры и самомассаж (10-15 мин).

Оденься, убери постель.

7.30—завтрак.

7.50—отправляйся в школу пешком, в спокойном темпе (1км пути—за 10-15 мин.).

8.20—уроки.

13.20—иди домой пешком, чтобы отдохнуть на свежем воздухе.

14.00—обед.

14.30—активный отдых.

15.00—подготовка домашних заданий.

Для того, чтобы занятия были эффективными, необходимо регулярно делать комплексы гимнастических упражнений, устраивать активные «перемены», проветривать помещение.

17.30—прогулка на свежем воздухе.

19.00—ужин.

19.30—чтение книг, просмотр кинофильмов, дела по дому, занятие своим хобби.

20.00—вечерняя прогулка в медленном темпе.

21.00—вечерние процедуры.

22.00—сон.



