







****

**Психолого-медико-педагогическая комиссия МО Павловский район**

**ст. Павловская, ул. Заводская, 30**

**т. 886191 336 97**

**Психолого-медико-педагогическая комиссия**

**МО Павловский район**



**Здоровый образ жизни**





**Кибалка Г.Е., социальный педагог ПМПК**

**2021 год**

**Примерный режим**

**дня школьника**

**07.00 подъём**

**07.00-07.15 гимнастика, уборка постели**

**7.15-7.30 завтрак**

**7.30-8.00 дорога в школу.**

**8.00-13. 00 занятия в школе**

**13.00-14.30 обед, отдых, помощь дома**

**14.30-16.00 игры на воздухе**

**16.00-17.00 приготовление уроков**

**17.00-19.00 свободные занятия (по выбору детей).**

**19. 00 ужин**

**19.00 20.30 свободное время**

**20.30-21.00 подготовка ко сну (личная гигиена).**

****

**Основные составляющие ЗОЖ:**

 **Умеренное и сбалансированное питание**

 **Режим дня**

 **Двигательная активность**

 **Закаливание**

 **Личная гигиена**

 **Грамотное экологическое поведение**

 **Психогигиена, умение управлять своими эмоциями**

 **Сексуальное воспитание**

 **Отказ от вредных привычек**

 **Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений**