

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА:



УЛУЧШАЕТ СОН

УКРЕПЛЯЕТ
ЗДОРОВЬЕ

УЛУЧШАЕТ АППЕТИТ

ПОВЫШАЕТ
РАБОТОСПОСОБНО
СТЬ

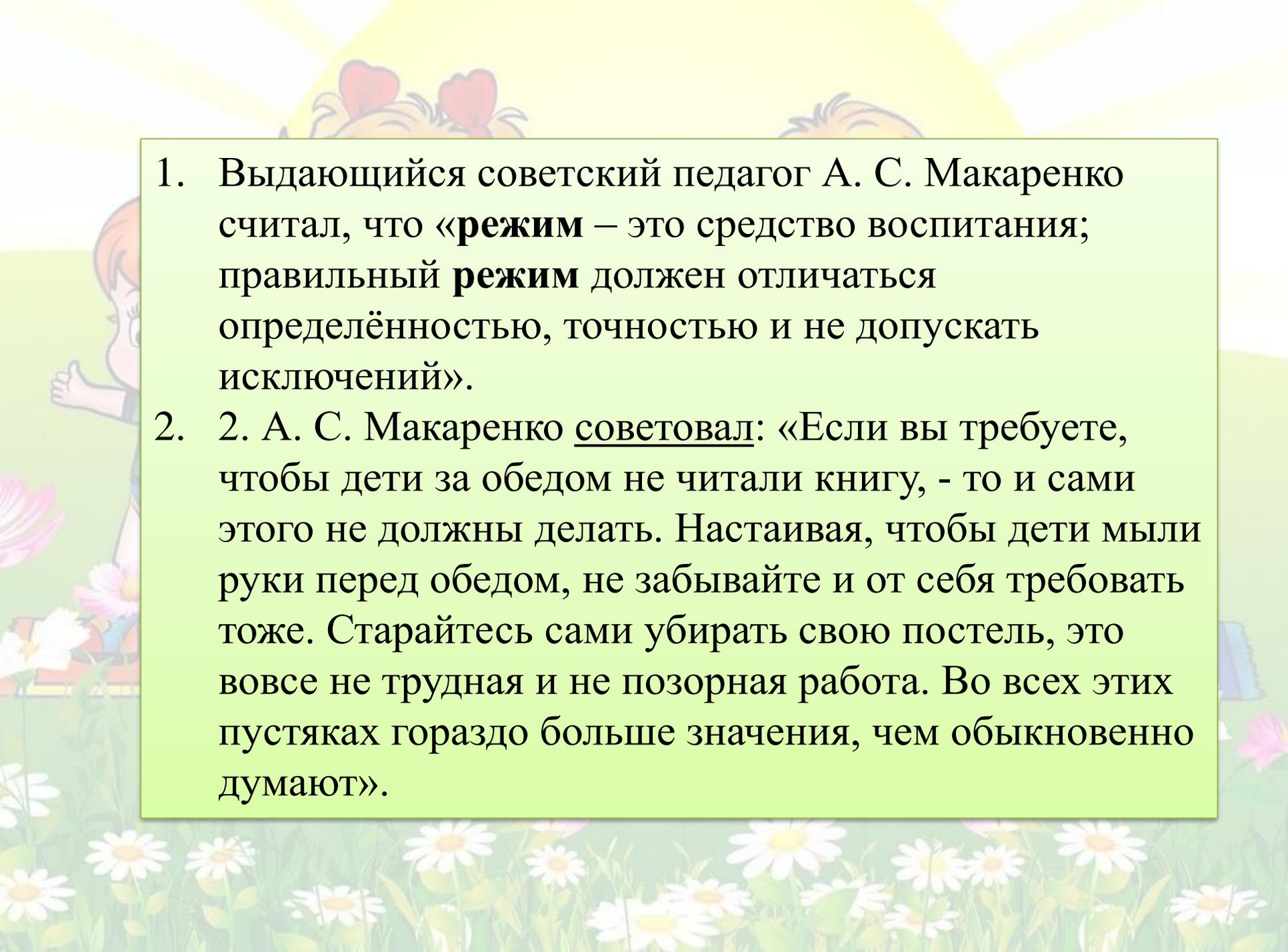
УЛУЧШАЕТ
САМОЧУВСТВИЕ









- 
1. Выдающийся советский педагог А. С. Макаренко считал, что «**режим** – это средство воспитания; правильный **режим** должен отличаться определённой, точностью и не допускать исключений».
 2. А. С. Макаренко советовал: «Если вы требуете, чтобы дети за обедом не читали книгу, - то и сами этого не должны делать. Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать тоже. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и не позорная работа. Во всех этих пустяках гораздо больше значения, чем обыкновенно думают».