Практическое задание

**Составить свой режим дня**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Время | Вид деятельности |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| 13 |  |  |

***Внимание !***

Задание можно выполнить: - в программе Word;

 - или написать от руки на листе бумаги (сфотографировать и прислать в сообщении, преподавателю физкультуры).
 Количество строк «режима дня» может быть больше, чем на образце.

После как Вы, отправите «свой режим дня» в сообщении - Вы узнаете **Оптимальный режим дня !**