

#ВолонтерыМедики

Всероссийский урок здоровья

**«Будь
здоров!»**

ЗОЖ ЗОЖ ЗОЖ ЗОЖ



«Режим жизни»

Ситуационная задача:

Мое утро каждый день начинается в 7 с зарядки. Всегда делаю приседания и упражнения на пресс. Завтрак стараюсь делать каждый день разнообразным, но всегда начинаю его со свежевыжатого сока. Если я поздно просыпаюсь и начинаю опаздывать, то обязательно выпиваю чашку кофе и бегу на учебу. Будний день обычно очень насыщен, поэтому порой я даже забываю пообедать после школы. Но чай с чем-то мучным или сладким всегда помогает утолить чувство голода перед тем, как идти на кружок. Когда я возвращаюсь домой с кружка, часто встаю в пробку на автобусе, хотя ехать до дома всего два квартала. В итоге приезжаю домой крайне поздно и нет никаких сил. В таких случаях я обычно прошу родителей заказать нам доставку еды.

Я особенно жду выходные дни. Каждые пятницу и субботу мы с друзьями посещаем новые места. Обязательно ходим в кино, а потом куда-то в кафе. Проводим там по несколько часов в разговорах, а после разъезжаемся по домам, дальше я могу долго не спать и сидеть до утра в компьютере. В воскресенье я не особенно люблю куда-то выходить. Предпочитаю спать до обеда и после делать домашнюю работу, чтобы подготовиться к новой неделе.

