



Режим

ДНЯ *младшего школьника*





**Подъём младшего
школьника в 7-00 или
7-30 утра.**





Тренни процедури и завтрак до **8.00**

- Съели завтрак,
попрощались,
- Быстро в школу
собирались.
- Здравствуй школа!
- Здравствуй класс!
- Ждет учительница
нас.





8.00 — 8.15-

ШКОЛЬНИКИ ПРИХОДЯТ В
ШКОЛУ.





8.15 - 8.25

**общешколь-ная
утренняя
зарядка.**

**Занимаюсь
я зарядкой,
По утрам,
по вечерам.
Со здоровьем всё
в порядке,
Что советую
я Вам.**





8.30—11.05

**- первые три
урока.**





❖ В здоровом теле – так и духом не герой.
❖ Здоровьем слаб – здоровый дух.
❖ Чистым быть – дороже золота.
❖ Завсе – здоровым быть.

ТКИ
МА ТЕМА
ТНКА
2 КЛАСС



11.10—11.25 горячий

обед

в школе.





11.35—13-15- оставшиеся уроки.



Урок
физкультуры
на свежем
воздухе



Прогулка на свежем воздухе





Интеллектуальная перемена



Рады мама с
бабушкой,
папа мой
доволен и
самим нам
нравится в
нашей новой
школе.





13-30—14.15-внеурочная— деятельность, кружки.



opelno besprema!





14-30-уход домой.





- Обед, прогулка на свежем воздухе
- Приготовление уроков с **16.00**
- Свободное время, игры, развлечения
- **19-00-** ужин.
- Далее спокойные игры, чтение детских книг, просмотр телепередачи «Спокойной ночи, малыши», личная гигиена.
- В **21-00** ученик укладывается спать.
- **21-00—7-00-** сон.

РЕКОМЕНДАЦИИ

-приучи себя

просыпаться и вставать
каждый день в одно и то
же время;

-выполняй каждый день
утреннюю зарядку;

-следи за чистотой тела,
волос, ногтей и
полостью рта;

-старайся есть в одно и
то же время.

**Младший школьник должен
спать не менее **10** часов**



Здоровья вам и
вашим детям.

ПРИУЧАЙТЕ
СВОИХ
ДЕТЕЙ
СОБЛЮДАТЬ
РЕЖИМ ДНЯ!

