



ДНЯ

младшего школьника





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





гренние процедуры и

завтрак до 8.00

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





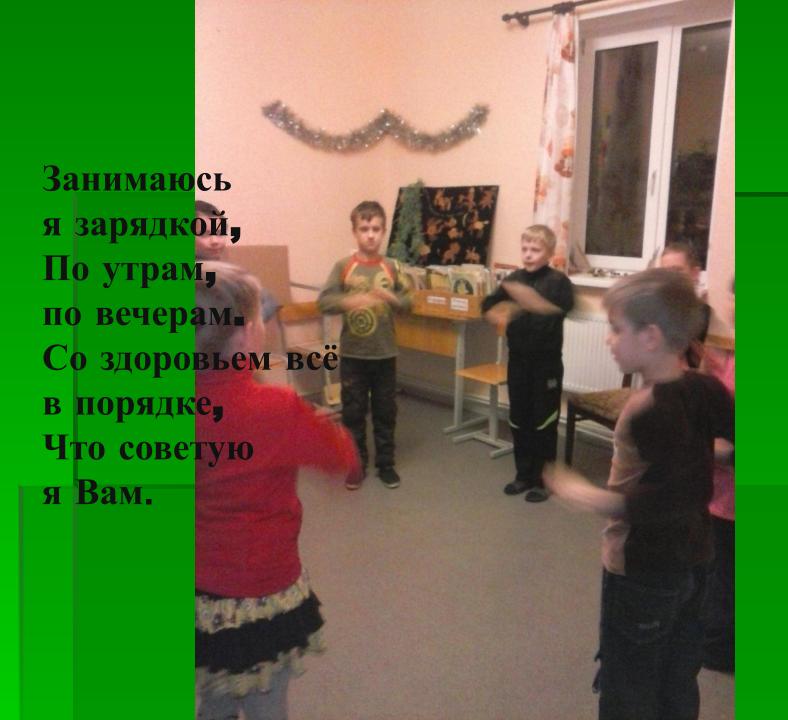
школьники приходят в

школу.





8.15 - 8.25 общешколь-ная утренняя зарядка.





8.30—11.05первые три урока.







11.10—11.25 горячий

обед в школе.





11.35—13-15оставшиеся уроки.

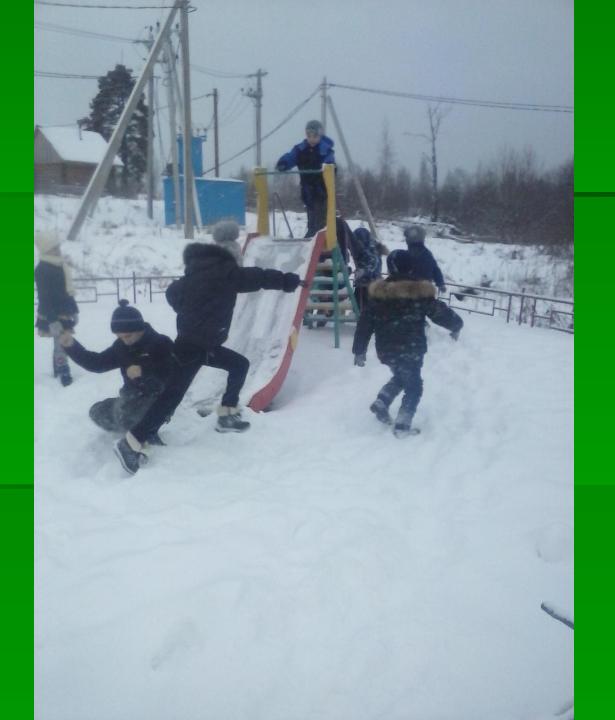


Урок физкультуры на свежем воздухе



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.







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 мана 40 насер



Здоровья вам и вашим детям.

ПРИУЧАЙТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ!

