



# 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.

❖ Завоевать – 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 izgovor!





# 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!

