



Режим дня

младшего школьника





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





Утренние процедуры и завтрак до 8-00.





8-10 — 8-20- школьник
приходит в школу.





8-25— 8-30-
общешкольная
утренняя
зарядка.



8-30—10-15-
первые два
урока.





10-20—10-40- горячий завтрак в школе.





10-50—13-30- оставшиеся
уроки.





- Обед, игры на свежем воздухе-
до 16-00—16-30,
- Приготовление уроков 16-30—17-30,
- Свободное время, игры, развлечения до
19-00.
- 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.



Младший школьник должен спать не менее 10 часов.





- ◆ В котором часу ты встаешь утром?
- ◆ Тебя будят родители или ты встаешь сам?
- ◆ Ты встаешь охотно или с трудом?
- ◆ Какие процедуры входят в твой утренний туалет?



- ◆ Как долго ты делаешь уроки?
- ◆ Гуляешь ли ты на улице, перед тем как выполнять домашние задания?
- ◆ Сколько раз в день ты питаешься?
- ◆ Смотришь ли ты телевизор перед сном?
- ◆ Устаёшь ли ты в школе?



- 8 человек из 19 встают утром с трудом, чувствуют себя уставшими.
- 7 человек тратят на выполнение домашних заданий более одного часа.
- Некоторые из детей считают, что зубы надо чистить один раз в день и то по вечерам.
- 12 человек смотрят телевизор перед сном.
- В основном всех учеников будят по утрам родители, а не будильник.



Здоровья вам.
Приучайтесь соблюдать режим дня!





Будьте здоровы, живите богато!

