

**А сейчас проверь, дружок,
Все ли взял ты на урок?
Тетрадь, учебник
пригодится.
Ты готов уже учиться?**



Режим дня школьника

Если будешь ты
стремиться
Распорядок выполнять -
Будешь лучше ты
учиться,
Лучше будешь отдыхать!





**Вал
я**

Але



**Поздно поднялся – день
потерял,
в молодости не учился –
жизнь потерял.
Кто хочет много
знать,
тому надо меньше
спать.**

**Соблюдай режим труда и
быта -
будет здоровье крепче
гранита.**

**Скучен день до
вечера,
коли делать
ничего.**

**Поздно поднялся – день
потерял,
в молодости не учился –
жизнь потерял.
Кто хочет много
знать,
тому надо меньше
спать.**



Соблюдай режим труда и быта -
здоровье будет крепче гранита



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Что такое
режим?



Подсказка

**Режим – слово французское и в переводе
означает «управление».**

**В первую очередь это управление своим
временем.**

Но в конце



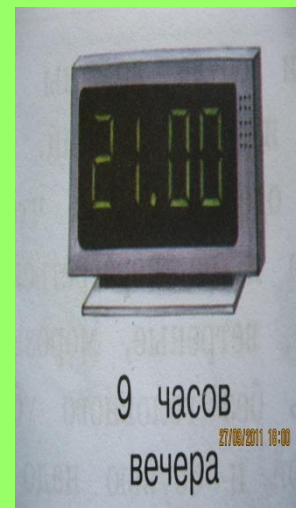
здоровьем, и

Работа с учебником с. 52

Рассмотри часы.

Что ты делаешь в то время, которое они

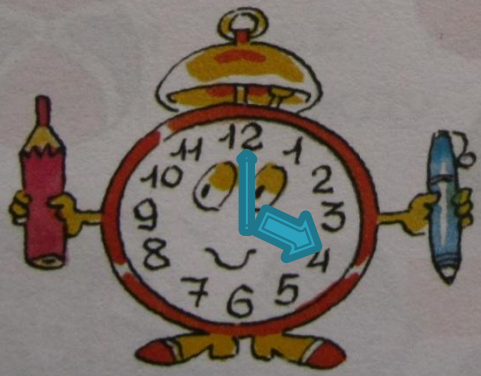
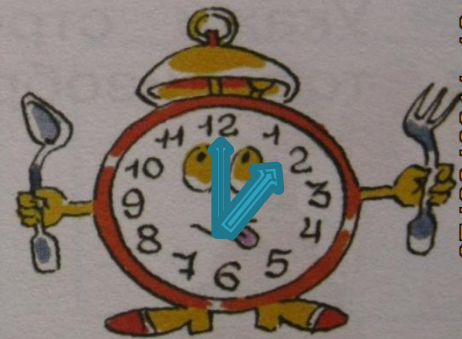
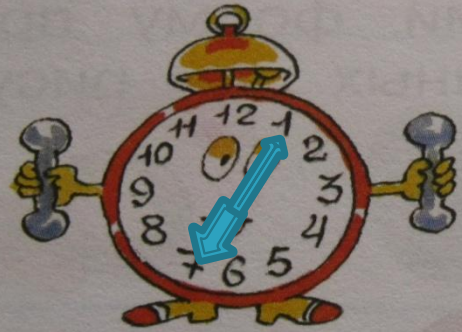
показывают.



Рабочая тетрадь с.10

20

Рассмотри рисунки и догадайся, где надо нарисовать стрелки часов.



27/09/2011 18:32

Ладонка



Расположите по порядку

ушким под мумыван

со свободноа,

заряд

обе одеть

пдиготовление

подготовка ко

и рогулк

завтра время

застелить

уроков занятия в

сну,














а,

к,

постель,

школе



1.		8.	
2.		9.	
3.		10.	
4.		11.	
5.		12.	
6.		13.	
7.		14.	



РАСПОРЯДОК ДНЯ

 	<p>7 ч</p>	<p>Подъём. Зарядка. Утренний туалет. Завтрак</p>
	<p>8ч 30 мин - 13ч</p>	<p>Занятия в школе</p>
	<p>13 ч - 14 ч</p>	<p>Возвращение домой. Обед</p>
 	<p>14 ч - 16 ч</p>	<p>Отдых. Прогулка</p>
	<p>16 ч - 18 ч</p>	<p>Приготовление уроков</p>
	<p>18 ч - 19 ч</p>	<p>Любимые занятия. Помощь по дому</p>
 	<p>19 ч - 20 ч 45 мин</p>	<p>Ужин. Чтение. Просмотр телепередач. Игры дома</p>
 	<p>21 ч</p>	<p>Подготовка ко сну. Сон</p>

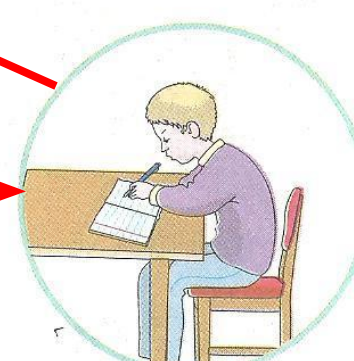
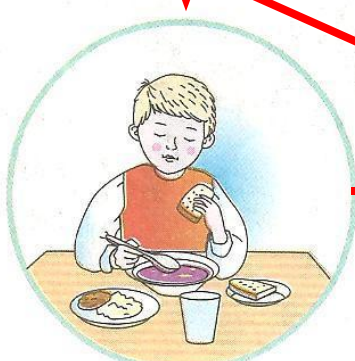
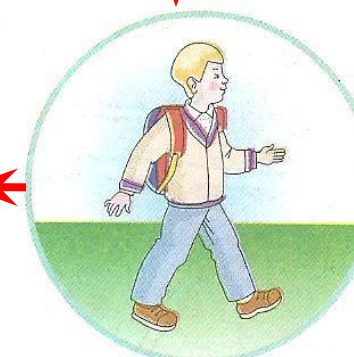
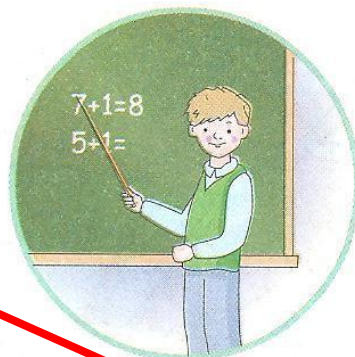
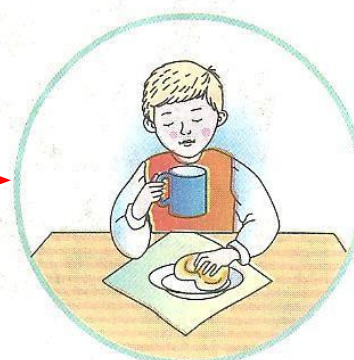
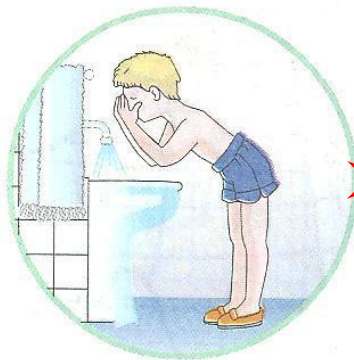


**А у тебя так
было?**



**Закрепление
полученных
знаний.**

Режим дня



Помни твердо, что режим

людям всем необходим!

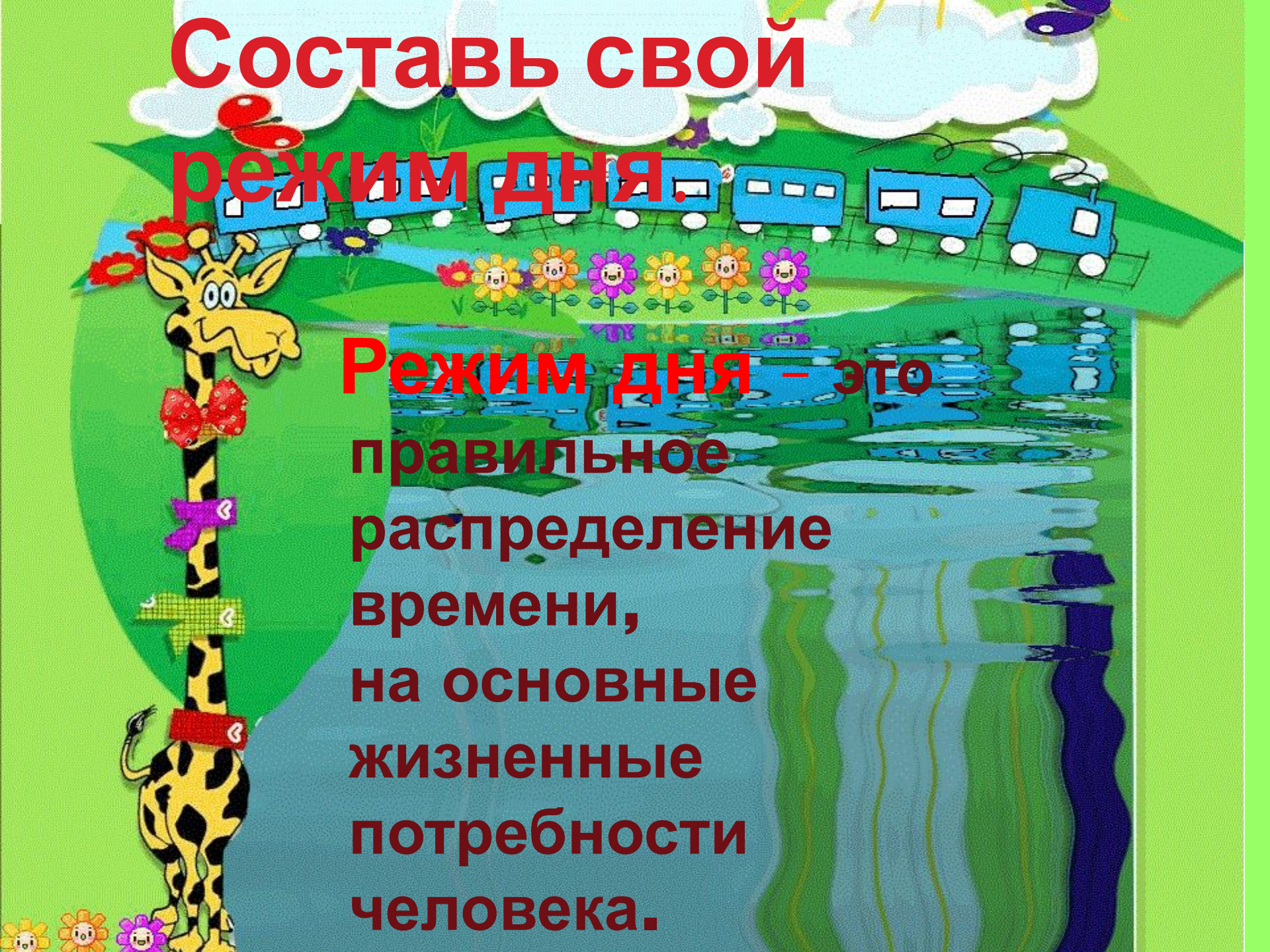


РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▣ 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.

Составь свой режим дня.

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.



МОЛОДЦЫ!

