

**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.

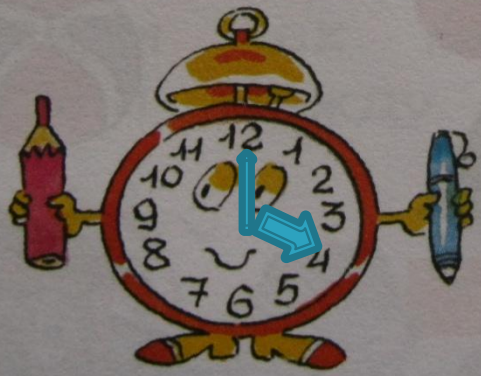
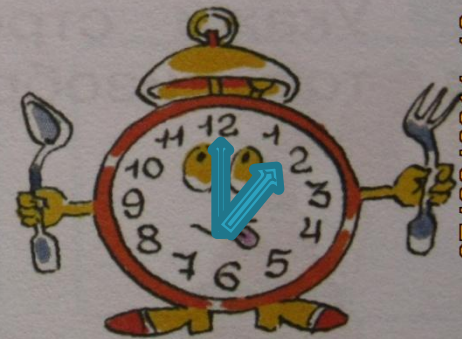
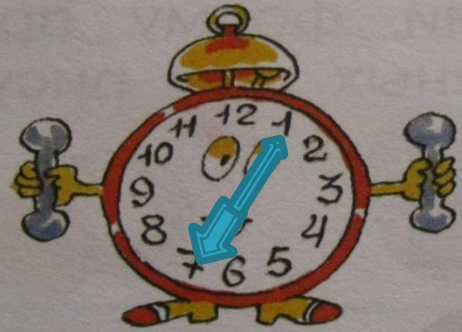




# Рабочая тетрадь с.10

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  
сну,

и рогулк  
а,

завтра время  
к, постель,

уроков занятия в  
школе



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





## РАСПОРЯДОК ДНЯ

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

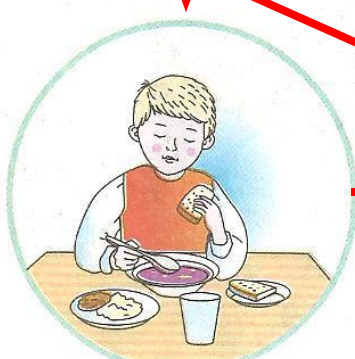
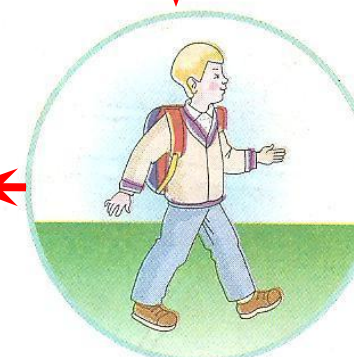
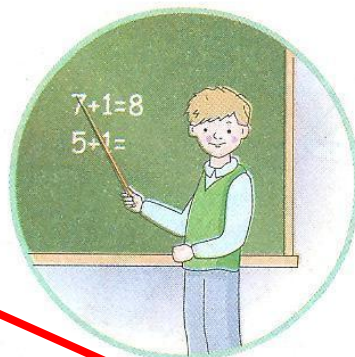
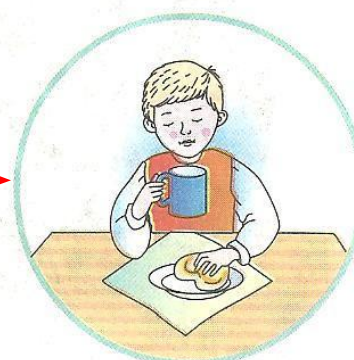


**А у тебя так  
было?**



**Закрепление  
полученных  
знаний.**

## Режим дня





Помни твердо, что режим

людям всем необходим!



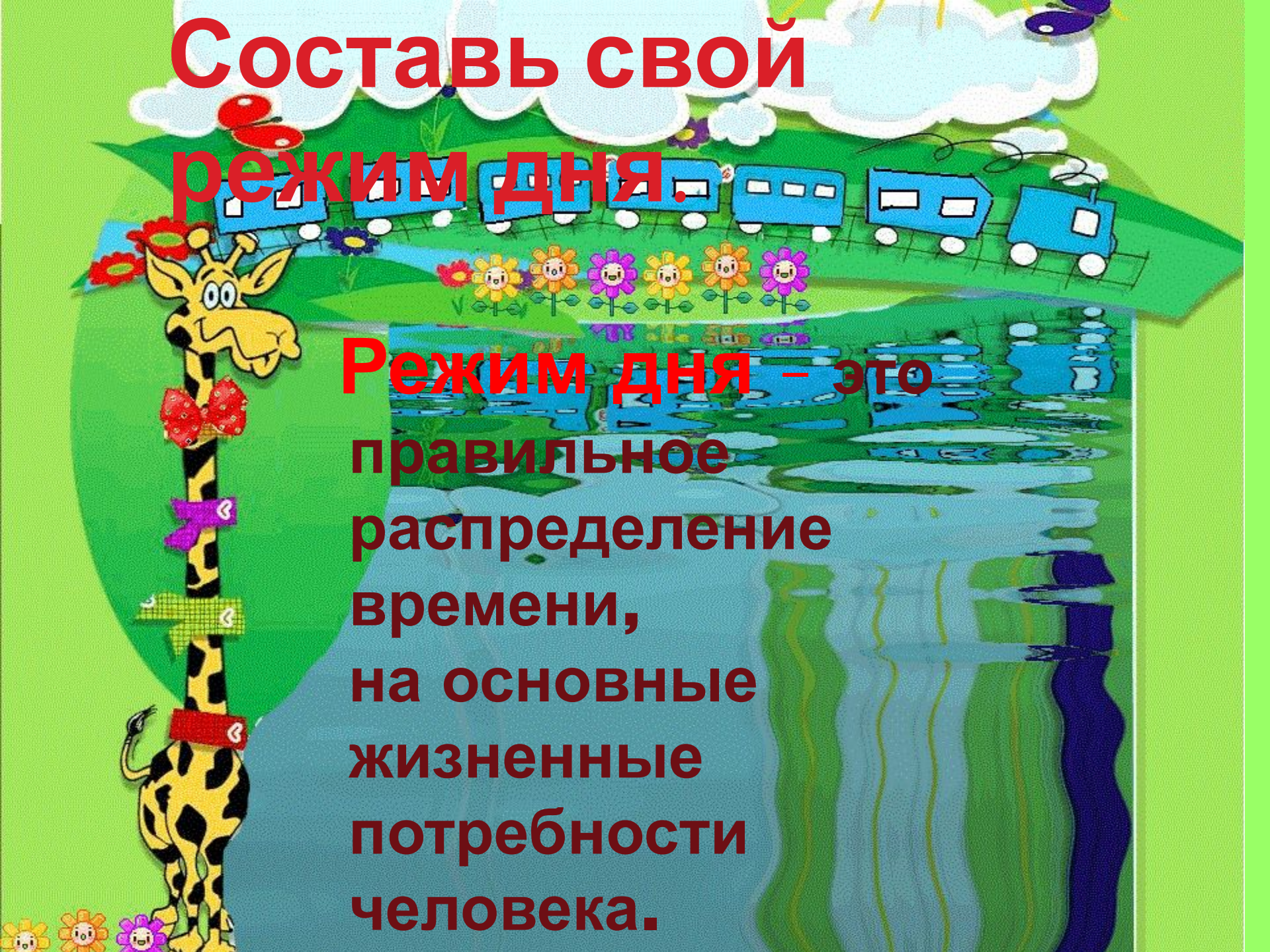
# РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▣ 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!**

