



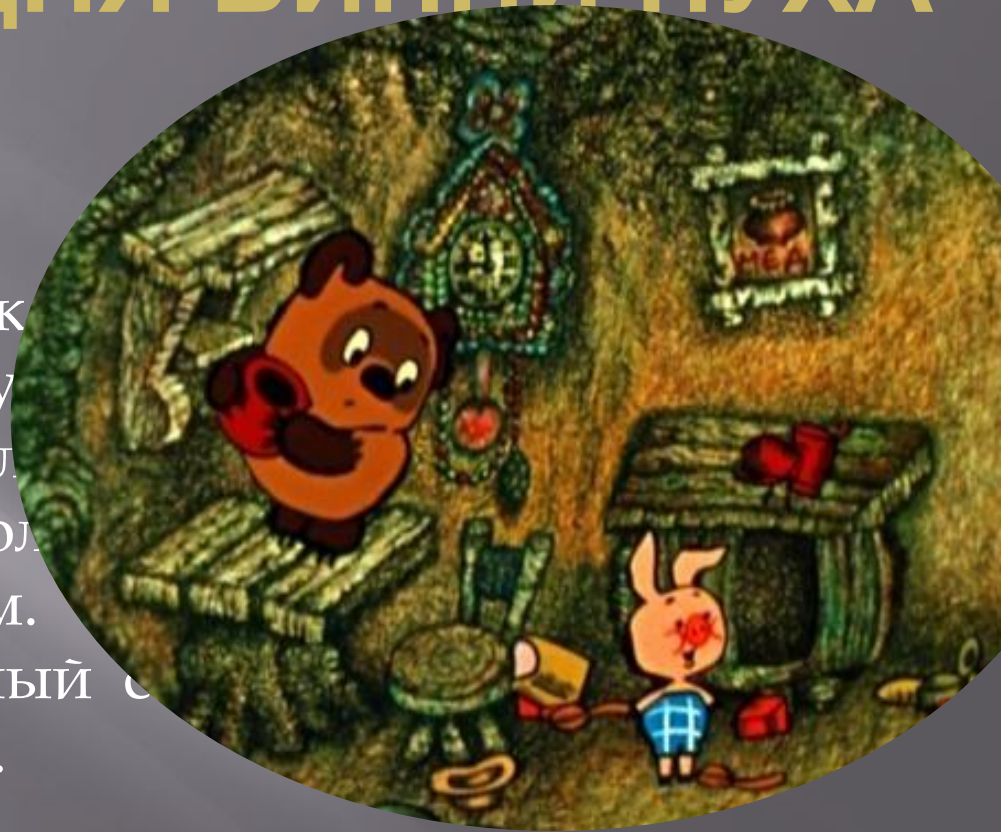


8617M
PAVITZ



РАСПОРЯДОК ДНЯ ВИННИ-ПУХА

- 9.00 – Подъем.
- 9.05-9.20 – Поиск меда.
- 9.30 -9.50 – Утренний завтрак
- 9.50 - 10.20 – Дорога в школу
- 10.30 - 12.30 – Занятия в школе
- 12.30 - 13.00 – Дорога из школы
- 13.00 -13.30 – Обед вареньем.
- 13.30 - 15.30 – Послеобеденный сон
- 15.30 - 17.00 – Поход в гости.
- 17.00 - 18.15 – Полдник
- 18.15 - 18.40 – Приготовление домашних заданий
- 18.40 - 19.00 – Поиск меда.
- 19.00 - 19.20 – Ужин.
- 19.20- 22.00 – Прогулка с Пяточком.
- 22.00 – 9.00 – Сон.



РЕЖИМ ДНЯ

Один из школьных дней



- Режим дня – это распорядок дня.
- Режим дня – это распределение времени дня для дел и отдыха, чтобы хорошо учиться, меньше уставать, быть бодрым, расти сильным и здоровым человеком.

ПИСЬМО СОВЫ

7.00-7.30
7.30 -7.50
7.50 - 8.20
8.30 - 12.30
12.30 - 13.00
13.00 -13.30
13.30 - 14.30
14.30 - 16.00
16.00 - 16.15
16.15 - 17.30
17.30 - 19.00
19.00 - 20.00
20.30-21.00
21.00 - 7.00

Утренний

завтрак Сон.

Подготовка ко сну

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе.

Прогулки на свежем

воздухе. Дорога в школу.

Обед.

Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

Послеобеденный

Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели.

Ужин и свободные

занятия. Приготовление домашних заданий.

Полдны

Занятия в

НОРМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ КОМПОНЕНТОВ РЕЖИМА ДНЯ



- сон – не менее 8 часов;
- активный отдых на воздухе – не менее 1,5 часов;
- гигиенические процедуры – до 1 часа;
- работа по дому – 1,5 часа;
- еда – 1 час;
- чтение, телевизор, компьютер (суммарно) – до 1,5 часов;
- занятия в школе и дорога в школу – 8 часов;
- домашние занятия – до 3,5 часов;
- дополнительные занятия – до 1,5 часов.

Игра «Верно или неверно».

- ▣ Когда «Верно» хлопайте в ладоши, а когда «Неверно» топайте ногами.

Подъем: утренняя зарядка,
водные процедуры, уборка
постели



7.00 - 7.30

Сон



14.30 - 16.00

Утренний завтрак



12.30 - 13.00

Занятия в школе



17.30 - 19.00

Обед



13.00 -13.30

Приготовление домашних заданий



21.00 – 7.00

Подготовка ко сну



16.15 - 17.30

Ужин и свободные занятия



19.00 - 20.00

Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе



21.00-22.00

Дорога в школу



7.50 - 8.20