

# Зачем школьнику режим



**Выполнила: уч-ца 11 «А» класса  
МОУ Обливской СОШ №1  
Корнеева Юлия**

**Руководитель: учитель физической культуры  
Лагутин Николай Васильевич.**



Соблюдай режим труда и быта -  
здоровье будет крепче гранита



Что такое  
режим?



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

В первую очередь это управление своим временем

Но в конце

, и своей



# Расположите по порядку

## ушки мыть

подготовка к



уроку

прогулка

а,

со

завтра

к,

свободно,

время

постель,

заряд

подготовка

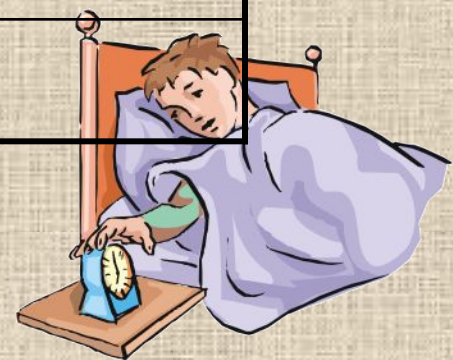
уроков

обе

занятия в

школе

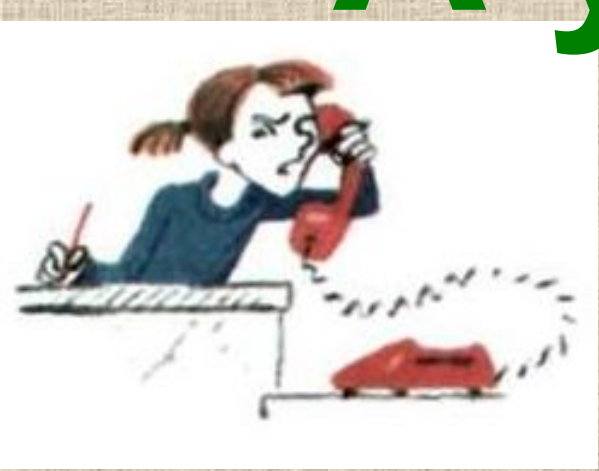
1.	8.
2.	9.
3.	10.
4.	11.
5.	12.
6.	13.
7.	14.



## 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?



Помни твердо, что режим  
людям всем необходим!







**РЕЖИМ ДНЯ**

# Подъем 7.00

Как проснулся, так вставай,  
Лени волю не давай,  
И зарядку выполняй.

## Зарядка

На зарядку солнышко  
поднимает нас,  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз!»





# Личная гигиена

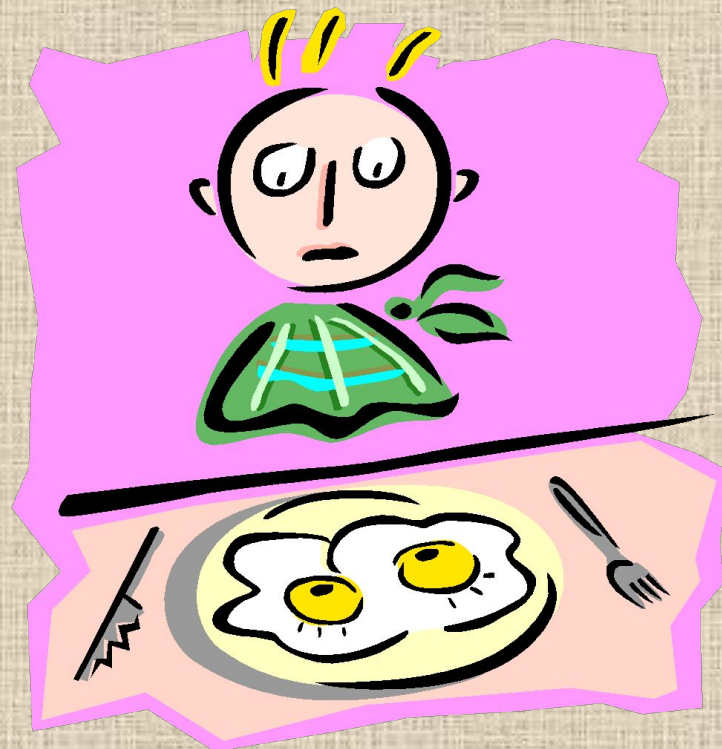
Лепесток роса умыла,  
А тебя умоет мыло!



# Завтрак 7.45



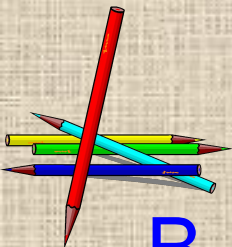
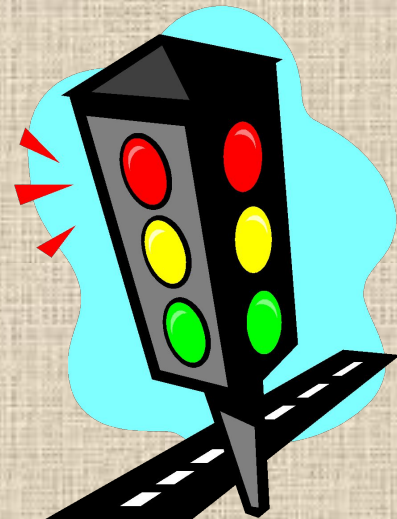
Что такое аппетит?  
Мама мне о нем твердит  
Говорит она сердито  
- Ты поел без аппетита.





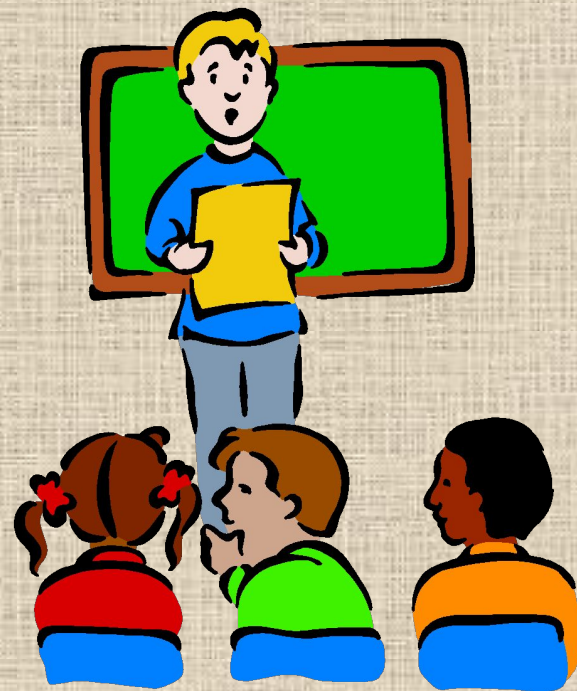
# Дорога в школу

Понукания не жди,  
В школу вовремя иди  
Прежде чем захлопнуть дверь,  
Все ли взял с собой проверь!



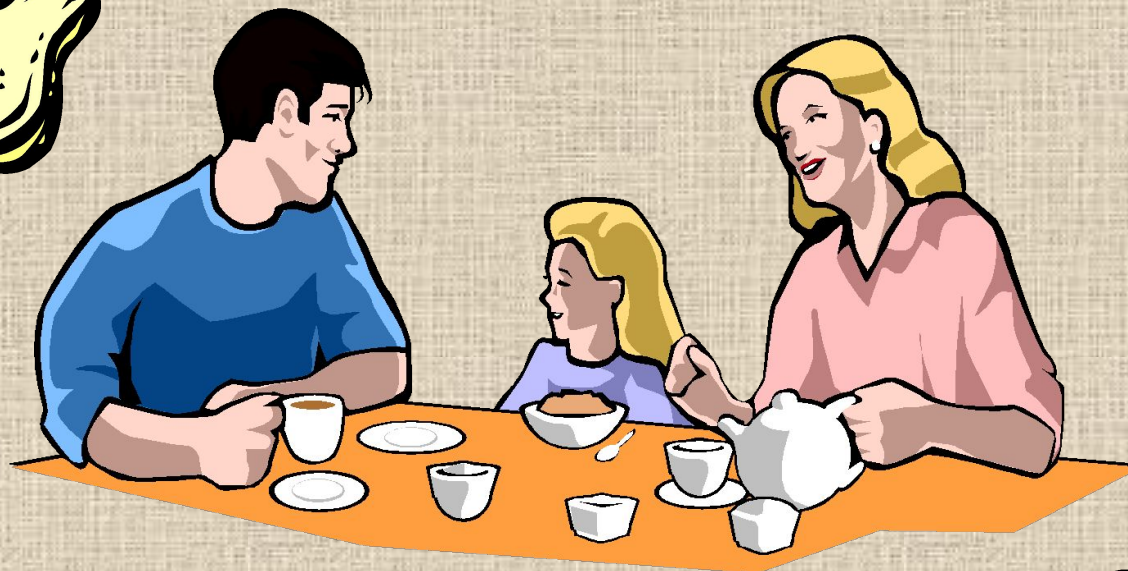
# Занятия в школе

В школе, в классе не сори,  
А на соришь подбери.  
Знай: хорошие отметки,  
Как плоды в саду на ветке.





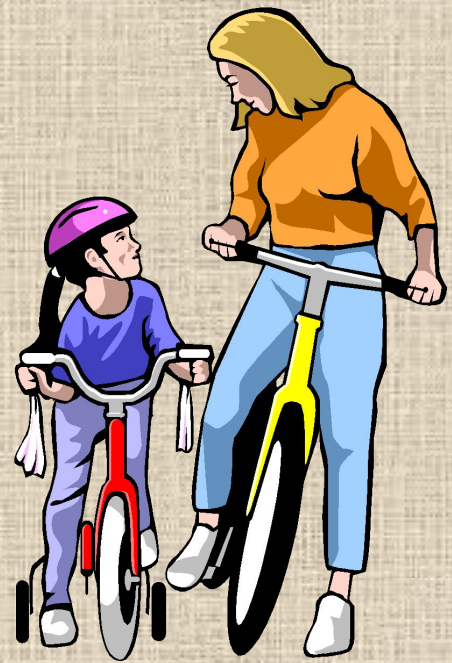
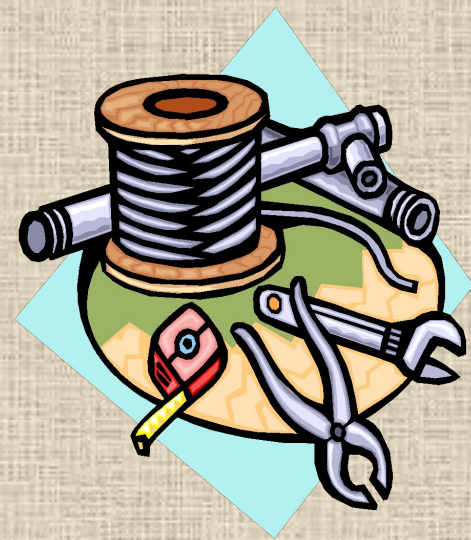
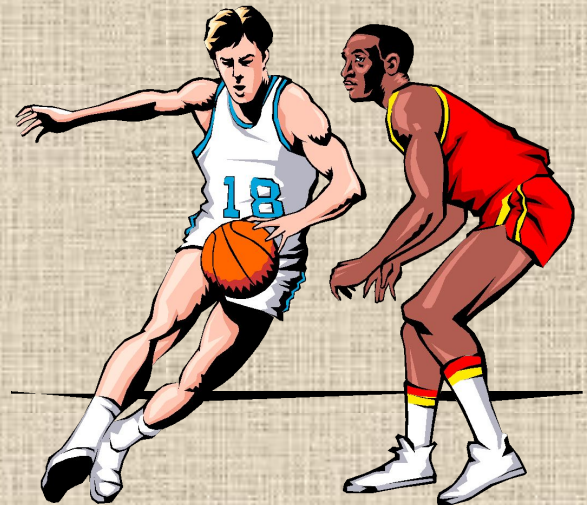
Обед 13.00



Отдых



# Занятия любимым делом

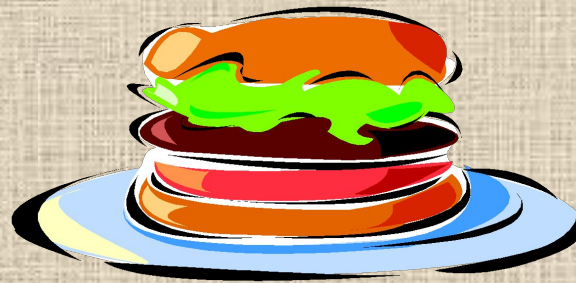
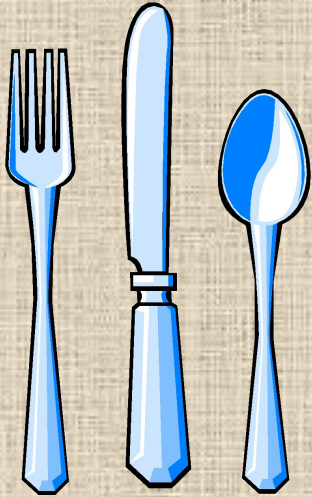


# Выполнение домашнего задания





**Ужин 19.00**



**Прогулка перед сном**



Сон

21.00



# 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 полости рта;
- старайся есть в одно и то же время.

