

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

ожим под мыван

со свободно,

заряд

обе одеть
пдиготовление

подготовка ко

и прогулк

завтра время,

застелить

уроков

занятия в

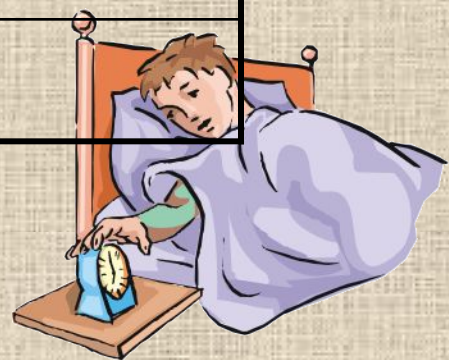
сну,

а,

к,

постель,

школе

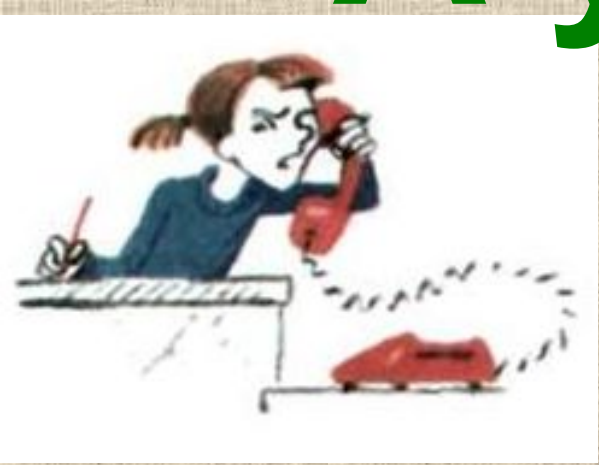


1.	8.
2.	9.
3.	10.
4.	11.
5.	12.
6.	13.
7.	14.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

 	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?



Помни твердо, что режим
людям всем необходим!





РЕЖИМ ДНЯ

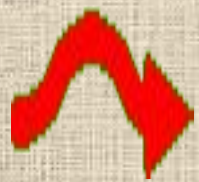
Подъем 7.00

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

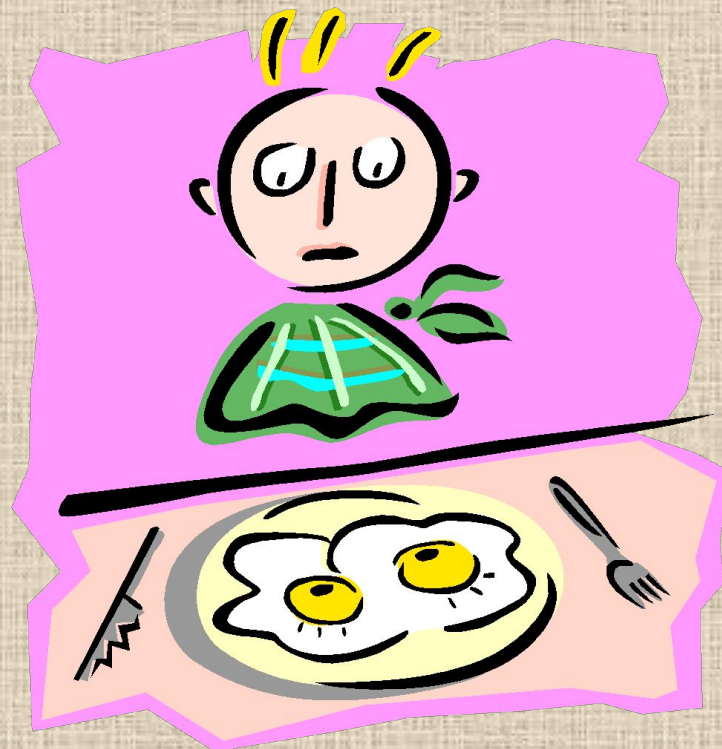
Лепесток роса умыла,
А тебя умоеет мыло!



Завтрак 7.45



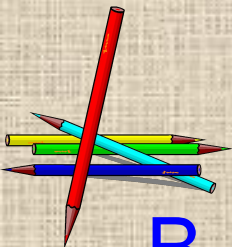
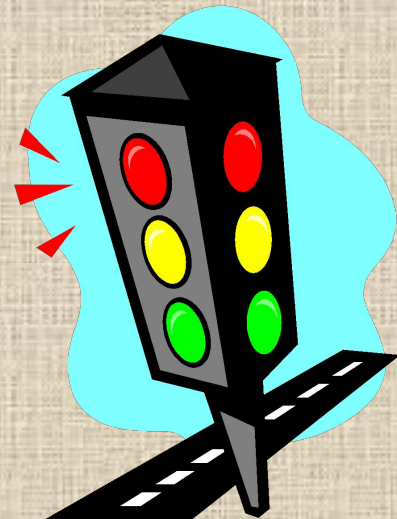
Что такое аппетит?
Мама мне о нем твердит
Говорит она сердито
- Ты поел без аппетита.





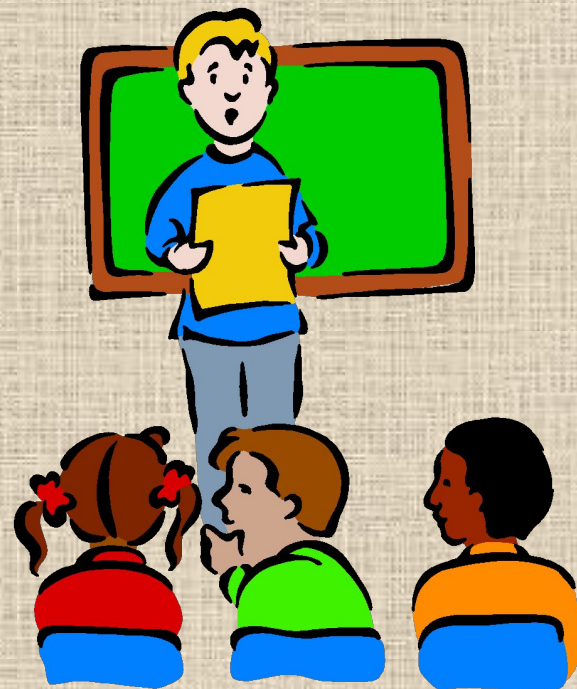
Дорога в школу

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



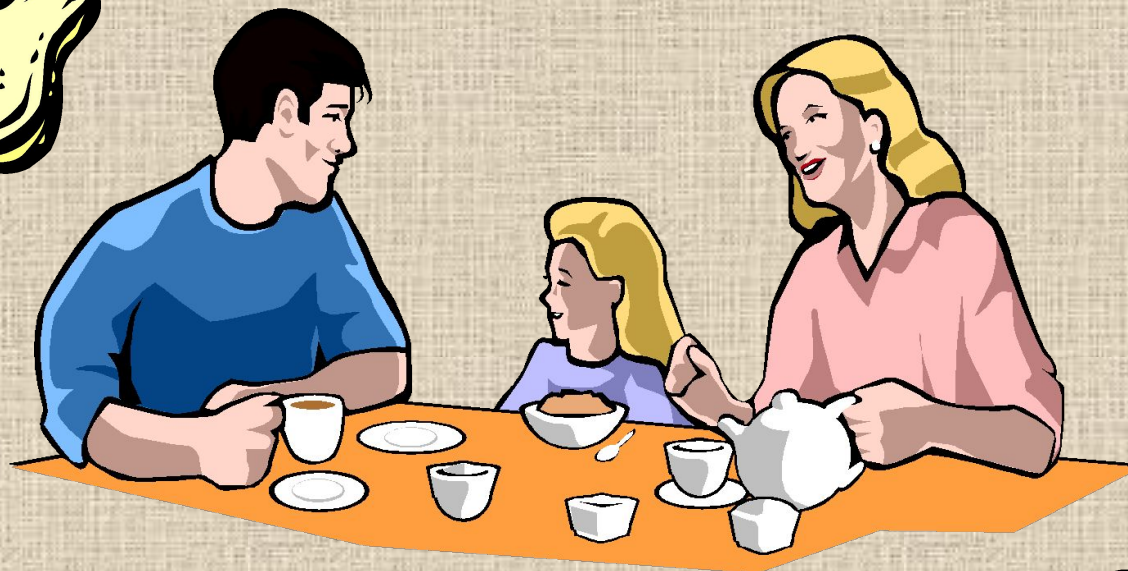
Занятия в школе

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





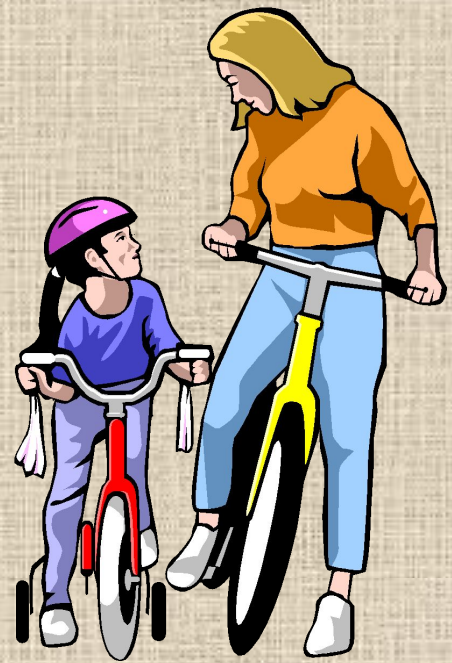
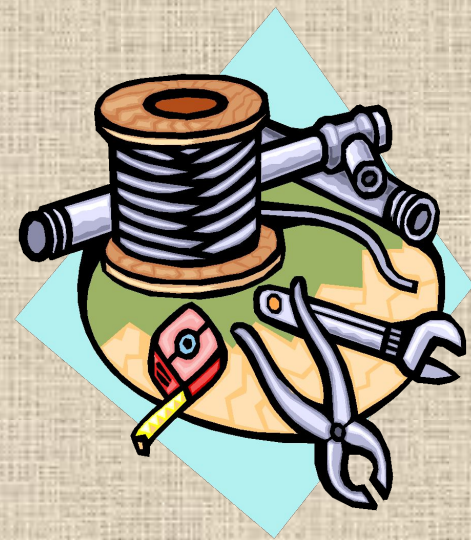
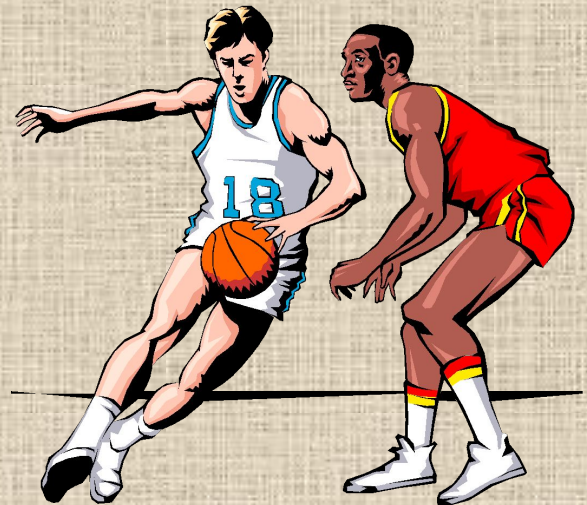
Обед 13.00



Отдых



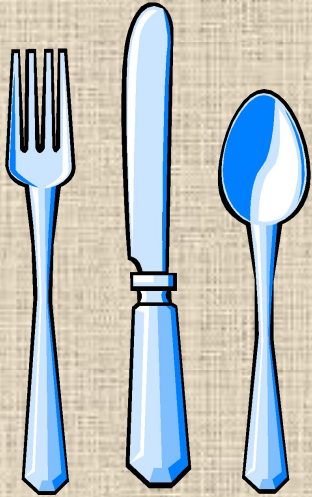
Занятия любимым делом



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.

