

Окружающий мир



Режим дня

Учитель начальных классов

МОУ гимназии № 14

города Ейска

Парамонова Людмила Викторовна



Здоровье

это правильная,
нормальная работа всего
организма



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*



**Распорядок этот дня
Был написан для меня.
Никуда не опоздаю,
Ведь его я соблюдаю**

РЕЖИМ ДНЯ



- 1. Что такое режим дня?**
- 2. Каким должен быть режим дня школьника?**
- 3. Зачем нужно соблюдать режим дня?**



Режим дня школьника

представляет собой
распорядок бодрствования
и сна, чередования
различных видов
деятельности и отдыха в
течение суток.



7.00 - Подъём



7.15 – Утренняя зарядка



7.30 – Умываемся, ЧИСТИМ ЗУБЫ



7.40 – Завтрак



8.00-8.30 – Дорога в школу



8.30 – 13.05 – Уроки в школе



13.05-14.20 – Дорога домой, обед и отдых.



14.20 – 16.00 – выполнение домашнего задания



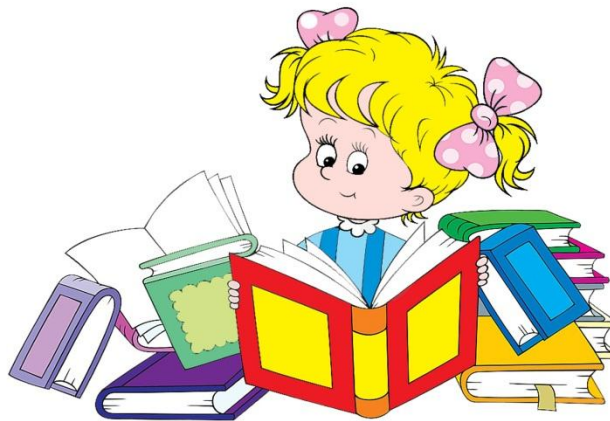
16.00 – Полдник



16.20 -18.00 – Помощь по дому



18.00 -21.00 – Ужин и игры



21.00 – Отход ко сну

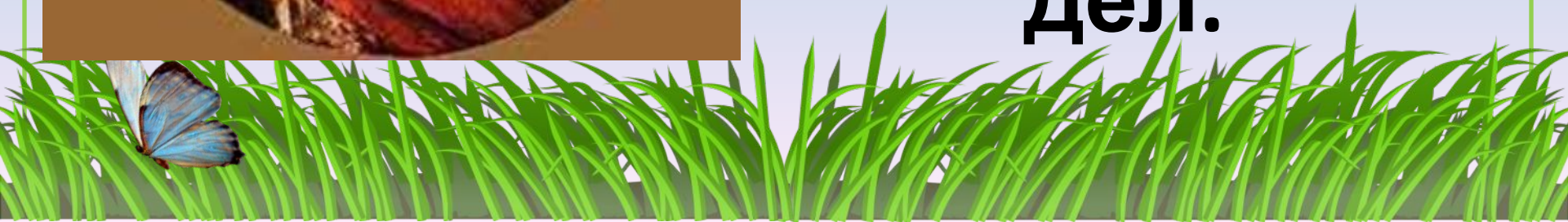


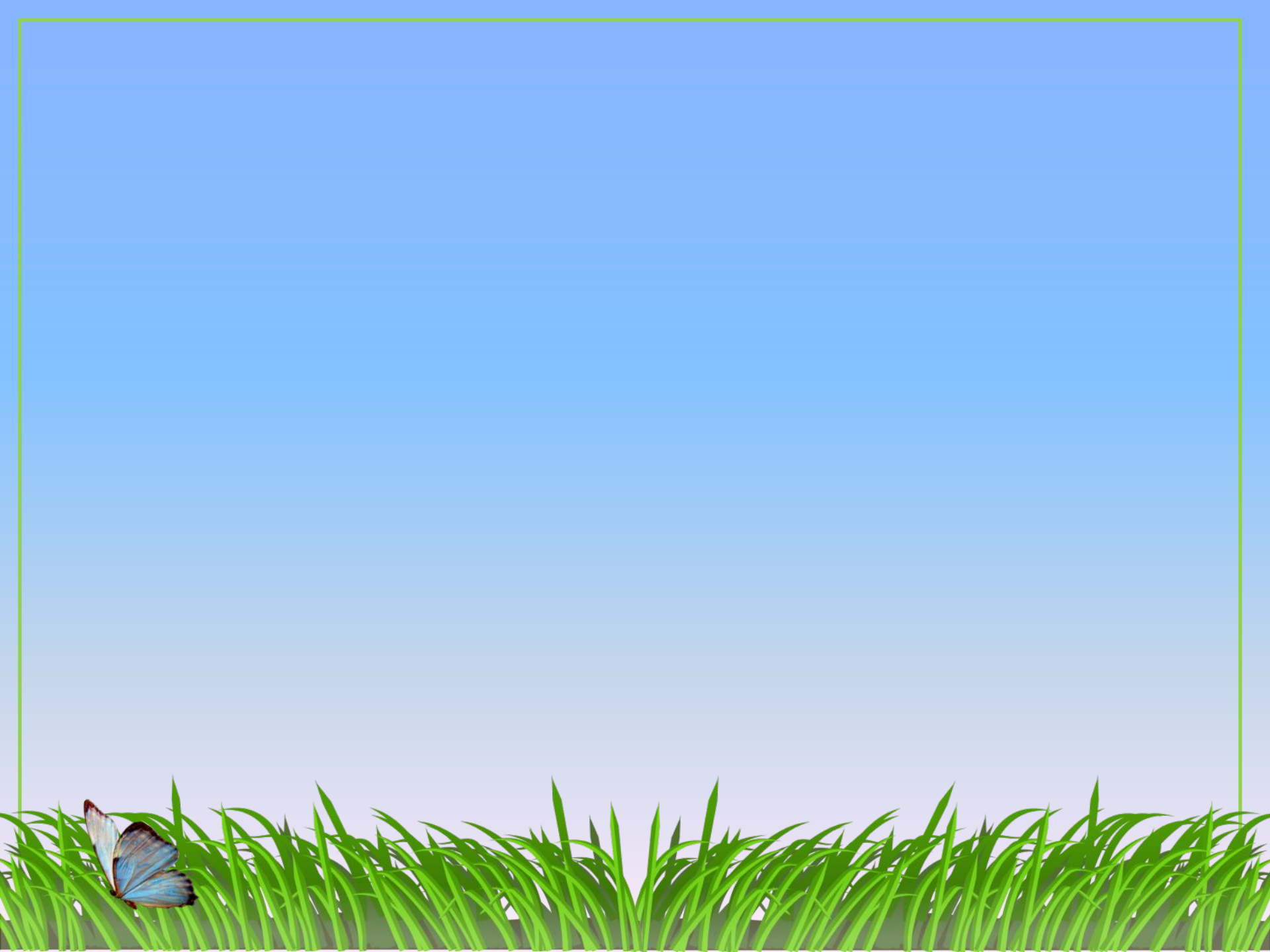
VI	6
X	10
VII	7
IX	9
XII	12





**Говорят, что
древнеримски
й император
Юлий Цезарь
умел делать
сразу
несколько
дел.**





Будь
здоров и
не
болеи!

