

*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!*

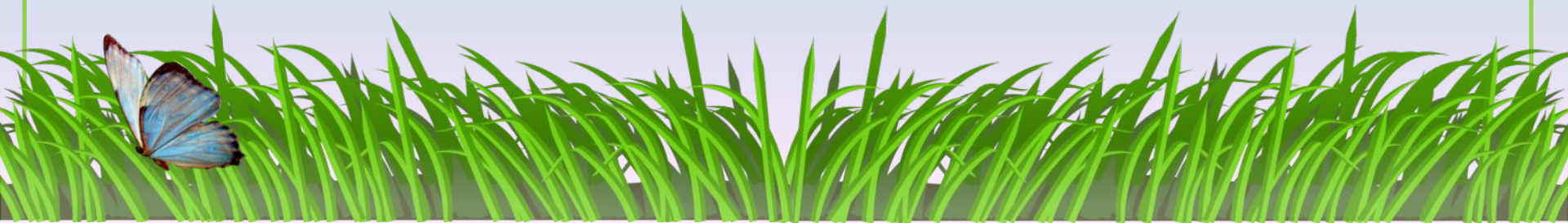


**Распорядок этот дня  
Был написан для меня.  
Никуда не опоздаю,  
Ведь его я соблюдаю**

**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

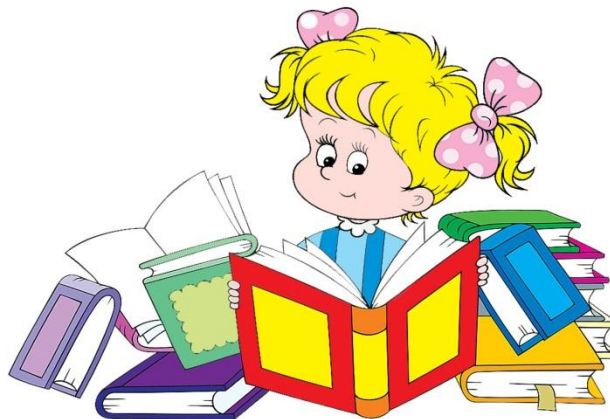




# 16.20 -18.00 – Помощь по дому



# 18.00 -21.00 – Ужин и игры





21.00 – Отход ко сну



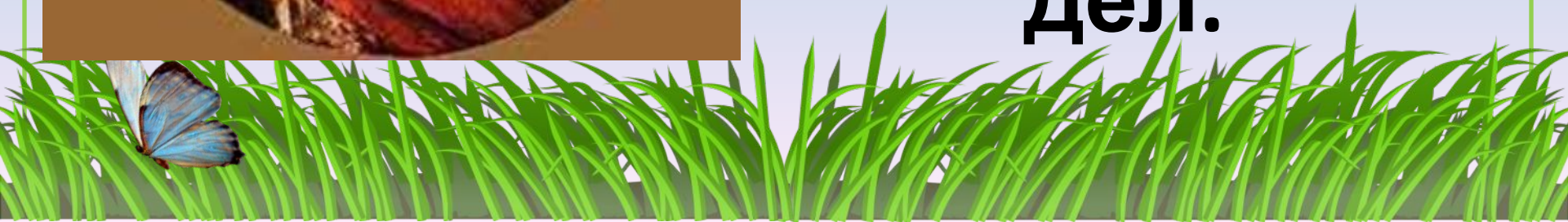
VI	6
X	10
VII	7
IX	9
XII	12

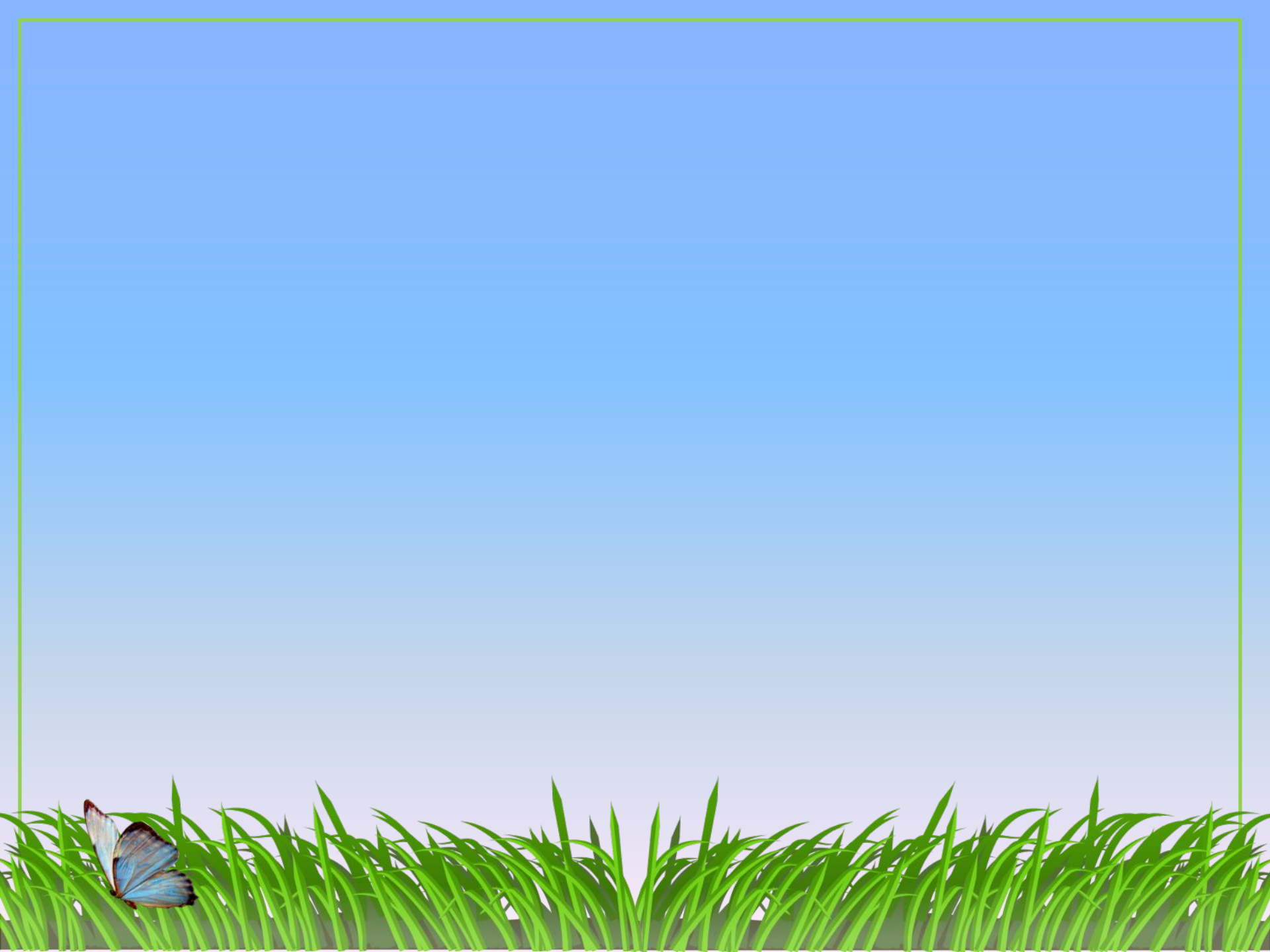






**Говорят, что  
древнеримски  
й император  
Юлий Цезарь  
умел делать  
сразу  
несколько  
дел.**







Будь  
здоров и  
не  
болеЙ!

