

# Режим дня школьника

*Презентация к уроку окружающего мира  
на тему «Режим дня» (2 класс)*

*Учитель начальных классов  
МОУ «Средняя школа № 22»  
г. Балаково Ольховская Н.В.*



**Можно ли назвать этого мальчика  
организованным? В чем его беда?**

*Вчера портфель я не собрал –  
Сегодня в школу опоздал.*

*Во вторник заболел живот,  
В обед я съел лишь  
бутерброд.*

*А в среду «видик» просмотрел,  
Уроки сделать не успел.*

*Сейчас пора ложиться спать,  
А мне так хочется играть.*

*Подскажите мне, друзья,  
Почему несчастный Я?*





**Важное условие здоровья  
и хорошего самочувствия –  
выполнение режима дня.**

*Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять,  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать  
И повсюду успевать.*







**Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.**



**помощь по дому**



**сон**



**пребывание на свежем воздухе (прогулки)**

**питание**



**учеба в школе и дома**

**игровая деятельность по интересам**

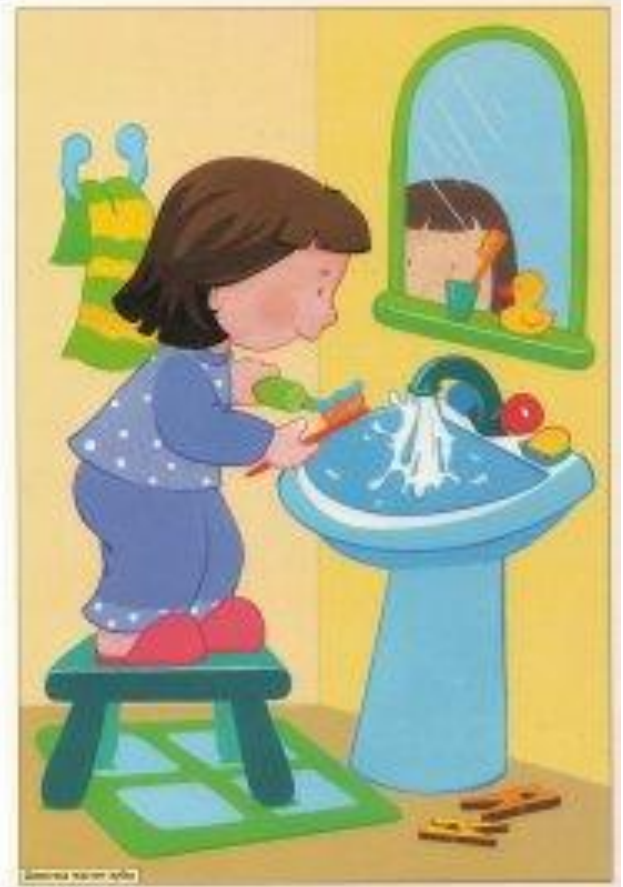
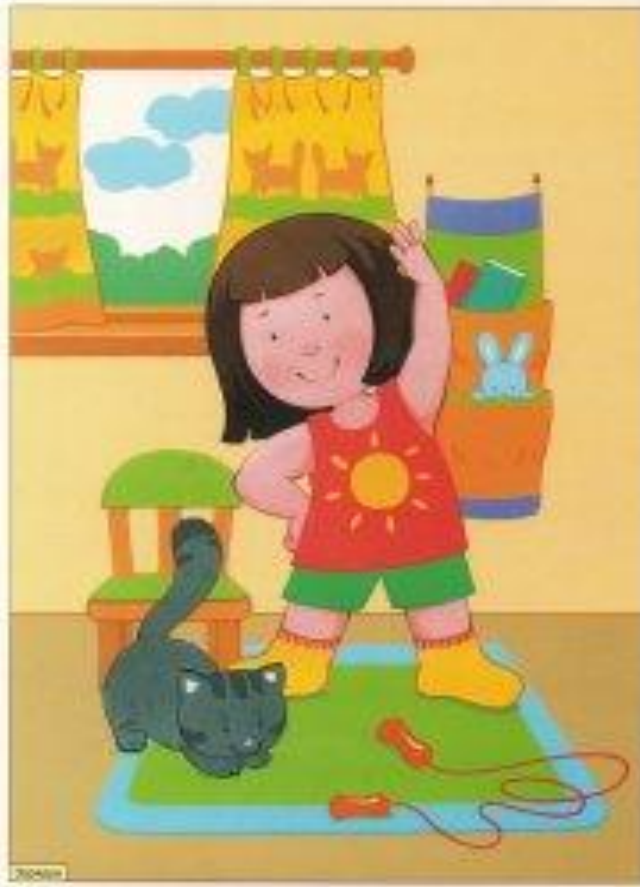
**отдых по интересам**

**личная гигиена**

**6. 30 – подъем!**



# 6.30 – 7.00 – зарядка, гигиенические процедуры





**7.00 – 7.30 – завтрак**



# 7.30 – 7.50 – дорога в школу



www.shutterstock.com · 578942





# 8.00 – 12.45 – занятия в школе



# 13. 00 – 14.00 – обед, помощь дома по ХОЗЯЙСТВУ

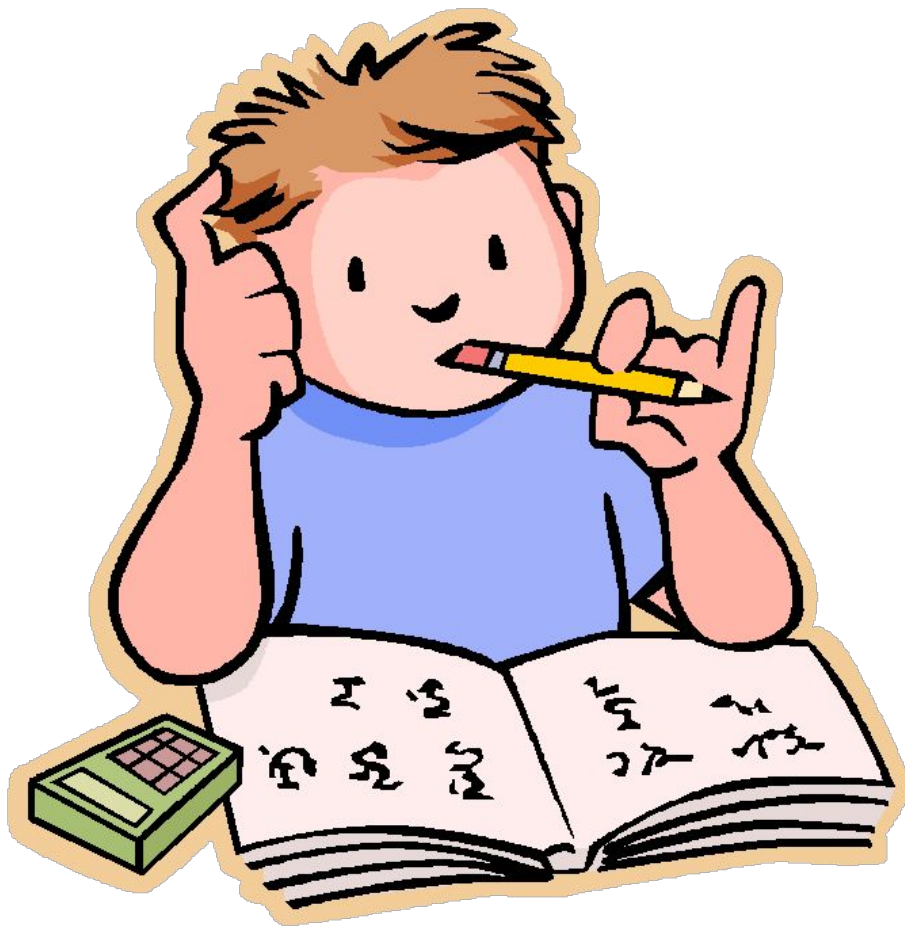


**14.00 – 16.00 – прогулка,  
занятия спортом**





**16.00 – 17.00 –  
приготовление уроков**

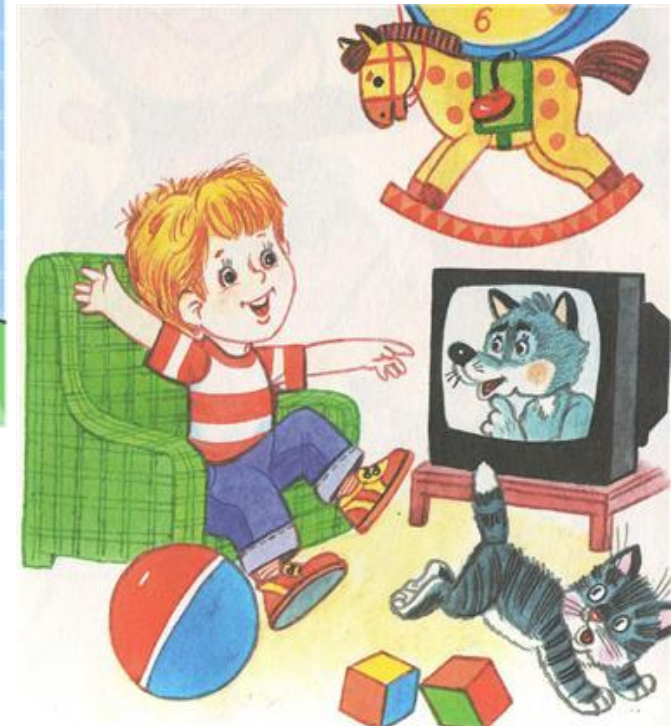


**17.00 – 17.30 – ПОЛДНИК**





# 17.30 – 19.00 – свободное время, занятия по интересам





**19.00 – 19.30 – ужин**



**19.30 – 20.30 – спокойные  
игры, чтение книг**





# 20.30 – 21.00 – вечерние гигиенические процедуры





**21.00 – сон**



**Если ты выполняешь эти правила, твой режим дня полезен для твоего здоровья**

- ▣ Ты спишь не менее 9 часов в сутки.***
- ▣ Если ты встаешь в 6 часов утра, то ложишься спать не позднее 9 часов вечера.***
- ▣ Каждый день ты гуляешь на свежем воздухе не менее 2 часов.***
- ▣ После каждого часа занятий ты отдыхаешь 10 минут.***
- ▣ Телевизионные передачи ты смотришь не больше 1 часа в день.***

