

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

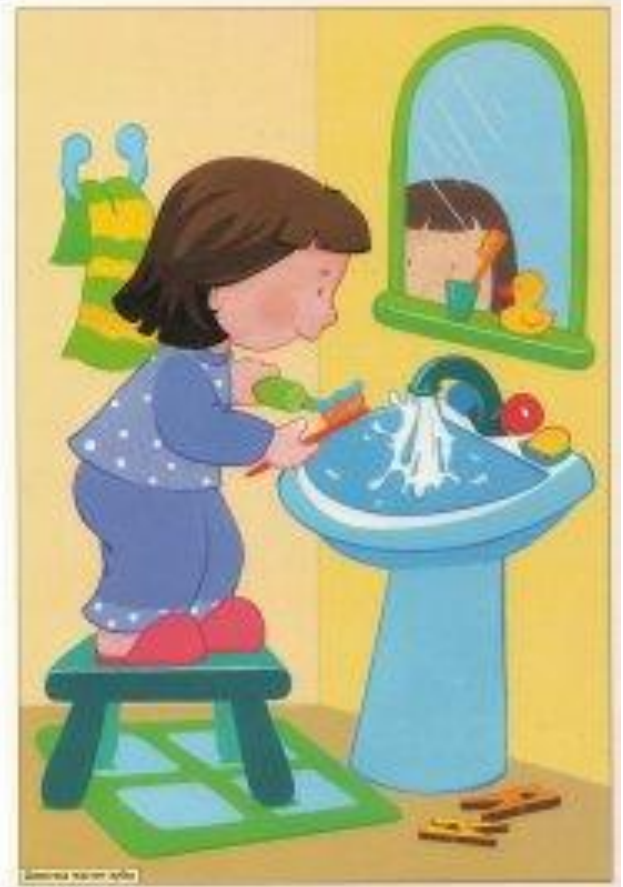
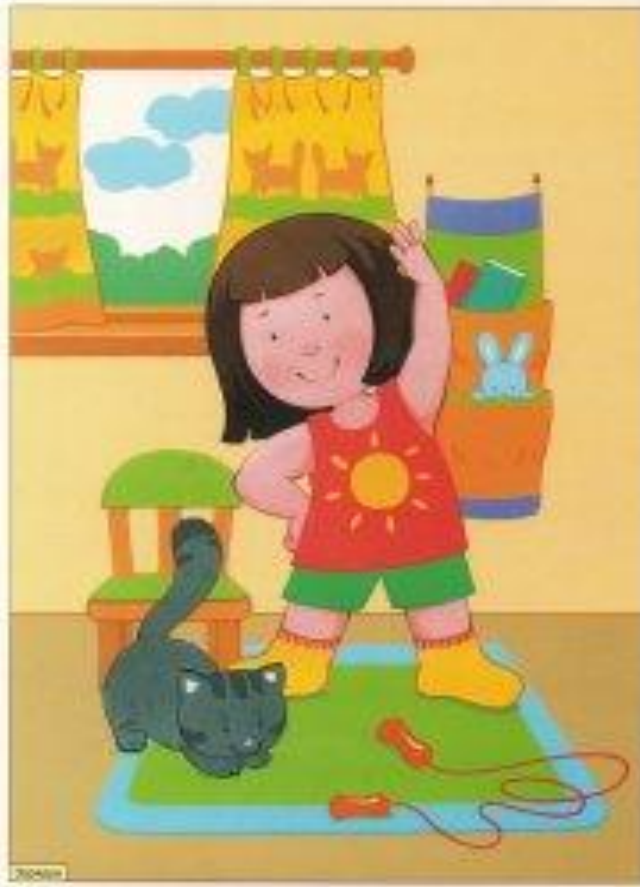
отдых по интересам

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



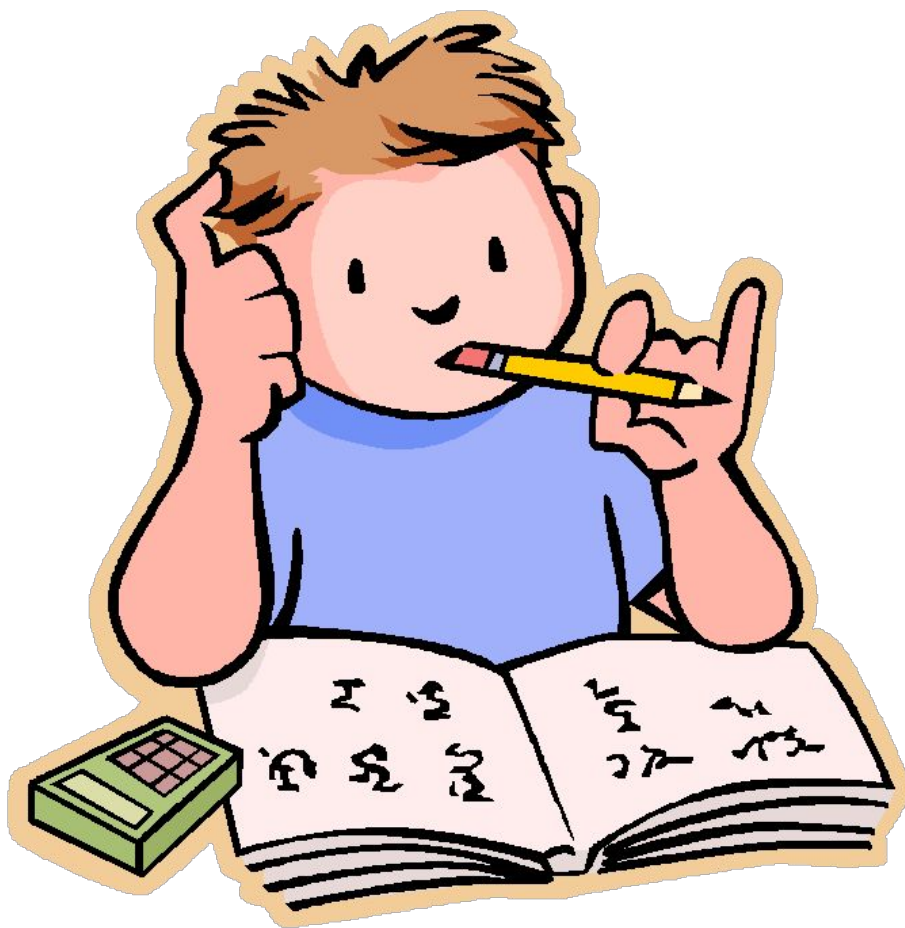
13. 00 – 14.00 – обед, помощь дома по ХОЗЯЙСТВУ



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



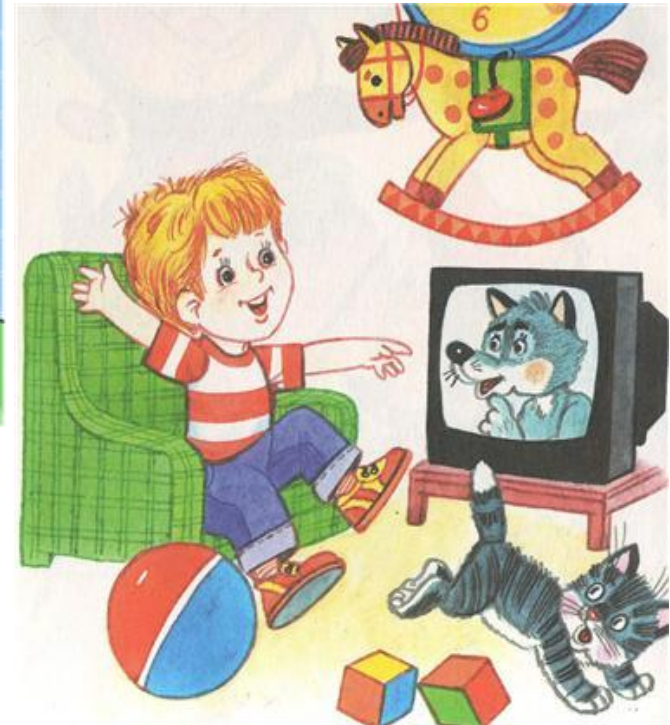
**16.00 – 17.00 –
приготовление уроков**



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.***

