



РАСТЁМ ПО ЧАСАМ

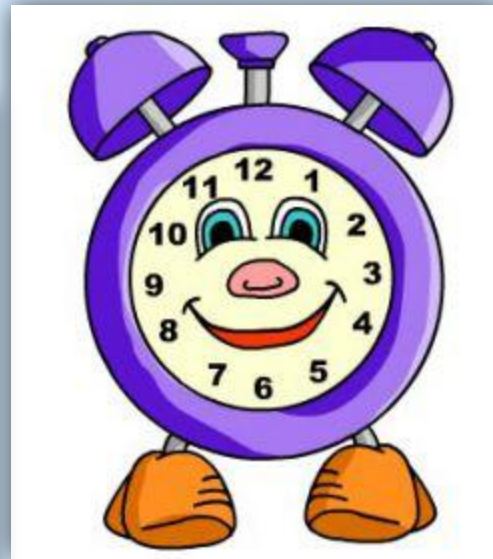
Цыплакова

Анжелика Владимировна

Воспитатель ГПД

гимназия 166 СПб

Почему надо бережно обращаться со временем?



Расскажите о своем режиме дня?



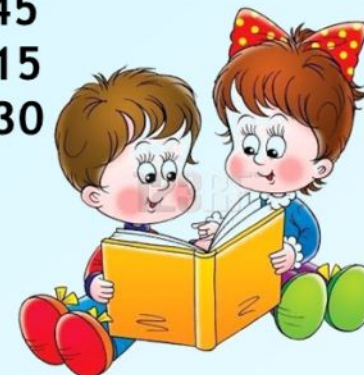
И. Демьянов «Девочка-копуша»



- Нюша - копуша
- Час жевала грушу.
- Два – умывалась,
- Три – вытиралась!
- Нюша завтракать пошла,
- Только к ужину пришла!

Примерный режим дня

Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30

Что нужно делать чтобы содержать свое тело в чистоте?

Как правильно вымыть руки



Закатать
рукава



Открыть
кран



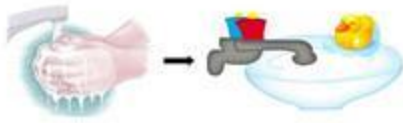
Намочить
руки



Взять
мыло



Намылить
руки



Смыть
мыло



Закреть
кран



Взять
полотенце



Вытереть
руки



Расправить
рукава



Опрятность в одежде

- Коля, маленький лентяй,
За собою убирай!
У тебя ленивы руки:
Под столом ремень и брюки,
На полу рубашка,
Николай – неряшка!



Причёска



Какие средства гигиены вы можете порекомендовать?



Советы

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, уши, руки, шею.

Умываться нужно и после прогулок.



Советы

Перед сном обязательно мойте ноги, чтобы смыть накопившуюся грязь, пот.



Расскажите о своем режиме дня?



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

