



Озёрная школа филиал МКОУ Бурковская СОШ

# Режим дня

младшего школьника

Гаиткулова Ольга

Ильинична,

учитель начальных

классов





Подъём младшего школьника в  
7-00 или 7-30 утра.





# Утренние процедуры и завтрак до 8-15.





**8-30 — 8-45- ШКОЛЬНИК  
ПРИХОДИТ В ШКОЛУ.**





8-45— 8-55-  
общешкольная  
утренняя  
зарядка.



9-00—10-30-  
первые два  
урока.





# 10-30—10-50- горячий завтрак в школе.





10-50—13-30- оставшиеся  
уроки.







**13-30—14-20-внеурочная  
деятельность, кружки, игры на  
свежем воздухе.**





# 14-30-отъезд домой.





- Обед, игры на свежем воздухе-  
до 16-00—16-30,
- Приготовление уроков 16-30—17-30,
- Свободное время, игры, развлечения до  
19-00.
- 19-00- ужин.
- Далее спокойные игры, чтение детских  
книг, просмотр телепередачи «Спокойной  
ночи, малыши», личная гигиена.
- В 21-00 ученик укладывается спать.
- 21-00—7-00- сон.



**Младший школьник должен спать не менее 10 часов.**





- ◆ В котором часу ты встаешь утром?
- ◆ Тебя будят родители или ты встаешь сам?
- ◆ Ты встаешь охотно или с трудом?
- ◆ Какие процедуры входят в твой утренний туалет?



- ◆ Как долго ты делаешь уроки?
- ◆ Гуляешь ли ты на улице, перед тем как выполнять домашние задания?
- ◆ Сколько раз в день ты питаешься?
- ◆ Смотришь ли ты телевизор перед сном?
- ◆ Устаёшь ли ты в школе?



- 8 человек из 19 встают утром с трудом, чувствуют себя уставшими.
- 7 человек тратят на выполнение домашних заданий более одного часа.
- Некоторые из детей считают, что зубы надо чистить один раз в день и то по вечерам.
- 12 человек смотрят телевизор перед сном.
- В основном всех учеников будят по утрам родители, а не будильник.



Здоровья вам и вашим детям.  
Приучайте своих детей соблюдать режим  
дня!







# Будьте здоровы, живите богато!

