

# **Режим дня в жизни нашего класса**

Давайте смеяться,  
Давайте дружить,  
Давайте учиться,  
И весело жить!!!

# Распорядок ДН

1. Подъём
2. Зарядка, умывание.
3. Завтрак
4. Подготовка к урокам.
5. Уроки.
6. Прогулка на воздухе. Помощь по классу.
7. Полдник.
8. Выполнение домашнего задания.
9. Свободное время (игры, телевизор).
10. Ужин.
11. Свободное время (тихие игры, чтение).
12. Подготовка ко сну.

# Памятка родителям

1. Не будите ребёнка в последний момент.
2. Не разрешайте ребёнку проводить за компьютером телевизора более 45 минут в день.  
Час должен двигаться не менее 2 в день.  
Сон не должен быть менее 9 часов.  
Ставьте ребёнка делать уроки перед