

# Режим дня школьника



Презентацию подготовила: **Скоробогатова Ирина Викторовна**  
учитель начальных классов МБОУ СШ № 1 им. М. Горького г. Арзамаса

# Режим дня -

правильное распределение  
времени на основные  
жизненные потребности  
человека.





**Чтобы быть всегда здоровым  
И стремиться к знаниям новым,  
Чтобы стресс, усталость снять –  
Соблюдайте РЕЖИМ ДНЯ!**



**Помни твёрдо, что режим  
Людям всем необходим!**

подъём



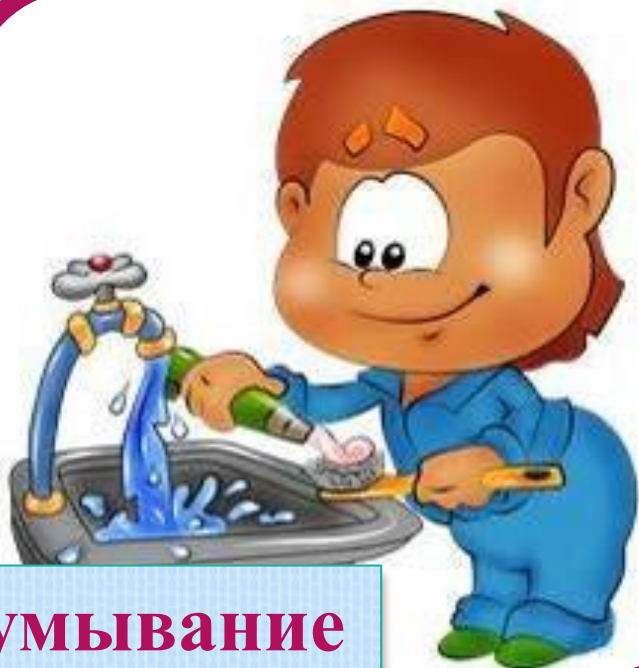
зарядка



завтрак



умывание





# ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ



дорога в школу



дорога из школы



обед

прогулка



Подготовка к урокам

ОТДЫХ



кружки, секции



ужин



игры



Просмотр телепередач



Подготовка ко сну и сон

# Рекомендации

- ❖ приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- ❖ выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- ❖ следи за чистотой тела, ногтей и полостью рта;
- ❖ старайся есть в одно и то же время;
- ❖ больше времени проводи на свежем воздухе, меньше – около компьютера и телевизора.



# Расположи картинки по порядку



**Спасибо  
за  
внимание!**

