

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!**

