# 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 знаньям новым,**

**Чтобы стресс, усталость снять –**

**Соблюдайте РЕЖИМ ДНЯ!**

**Помни твёрдо, что режим**

**Людям всем необходим!**

подъём

зарядка

умывание

завтрак

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!