

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОРОДА МОСКВЫ

ШКОЛА



ТЕРРИТОРИЯ
УСПЕХА

Северный административный округ
Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
города Москвы "Школа № 1794"





Режим дня



Выполнила:
Скирневская Анна
Сергеевна
165 группа





Цель:

Знакомство с понятием
«Режим дня» и его
значением в жизни
школьника.



Задачи:



- Дать понятие режима дня, раскрыть его структуру.
- Познакомить с основными требованиями к режиму дня
- Способствовать тому, чтобы родители были заинтересованы в соблюдении режима дня дома



План работы:



1. Что такое режим дня и его структура.

2. Познакомится с требованием к режиму дня.

3. Сделать примерный режим дня.



Режим дня — это
определенный распорядок
дня, предусматривающий
время для учебы, различных
дел и отдыха.



Подъём.

Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика.



Завтрак

Дорога в школу

Занятия в школе

Дорога из школы

Обед

Отдых.

Выполнение уроков

Прогулка на воздухе

Ужин, свободное время

Вечерние гигиенические процедуры.

Сон



Подъём.

Утренние гигиенические процедуры (умывание, чистка зубов), одевание, уборка постели, гимнастика.



Завтрак

Дорога в школу

Занятия в школе

Дорога из школы

Обед

Отдых.

Выполнение уроков

Прогулка на воздухе

Ужин, свободное время

Вечерние гигиенические процедуры.

Сон





- Сегодня я узнал...

- Было интересно...

