



РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



Подготовила: Севостьянова О.Н.

*Ведут часы секундам счет,
Ведут минутам счет.
Часы того не подведут,
Кто время бережет.*

*Кто жить умеет по часам
И ценит каждый час,
Того не надо по утрам
Будить по десять раз.*

*И он не станет говорить,
Что лень ему вставать,
Зарядку делать,
Руки мыть
И застилать кровать.*



*Успеет он одеться в срок,
Умыться и поесть,
Успеет встать он за
станок,
За парту в школе сесть.*

*С часами дружба хороша!
Работай, отдыхай,
Уроки делай не спеша
И книг не забывай!*

*Чтоб вечером, ложась в
кровать,
Когда наступит срок,
Ты мог уверенно сказать:
- Хороший был денек!*



7:00-ПОДЪЕМ



7:10 ЗАРЯДКА



7:25-УМЫВАНИЕ



8:00-ЗАВТРАК



7:50-8:20
ДОРОГА В
ШКОЛУ



8:30-12:30
ЗАНЯТИЯ
В ШКОЛЕ



12:30-13:00

ДОРОГА
ДОМОЙ



13:00-13:30

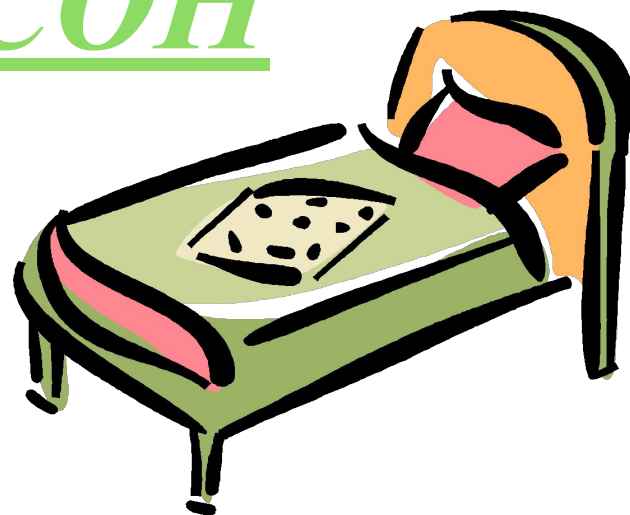
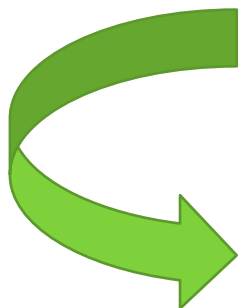
ОБЕД

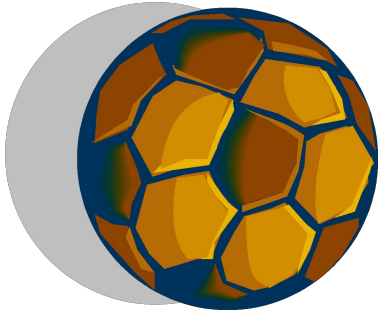




13:30-14:30

ПОСЛЕ ОБЕДЕННЫЙ
ОТДЫХ ИЛИ СОН



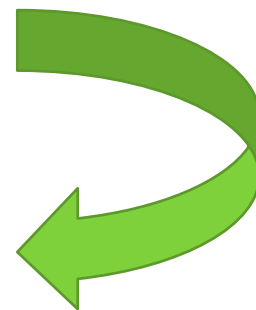


14:30-16:00

ПРЕБЫВАНИЕ НА

ВОЗДУХЕ,

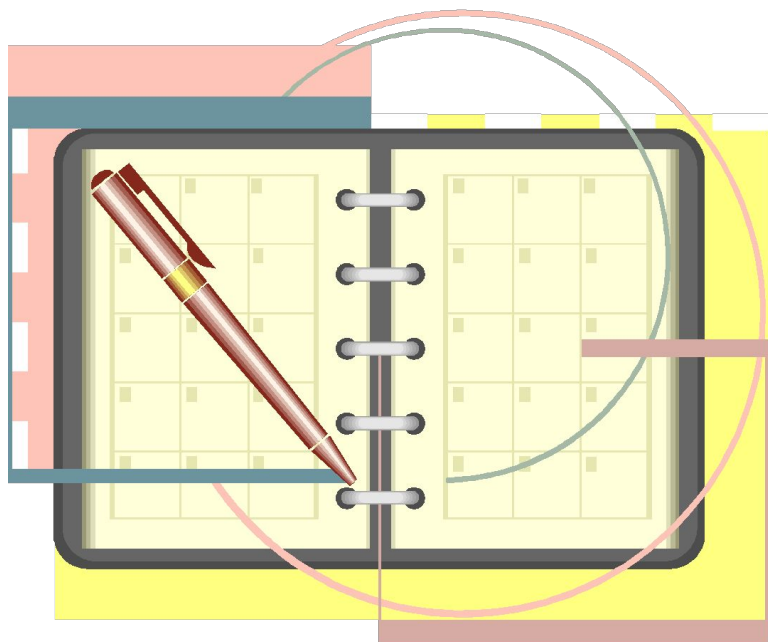
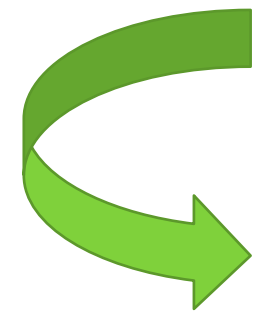
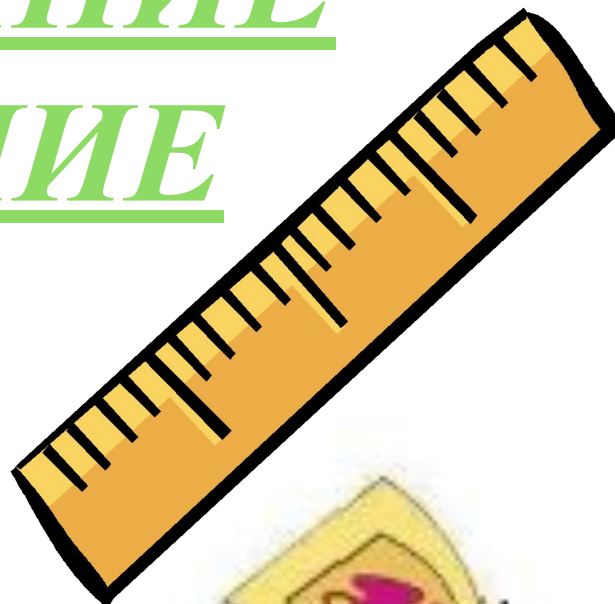
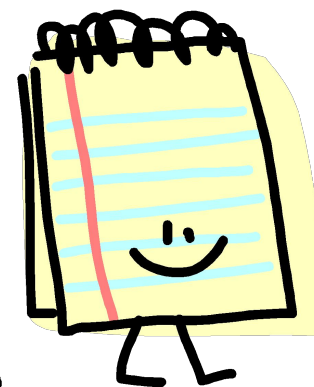
ПРОГУЛКА

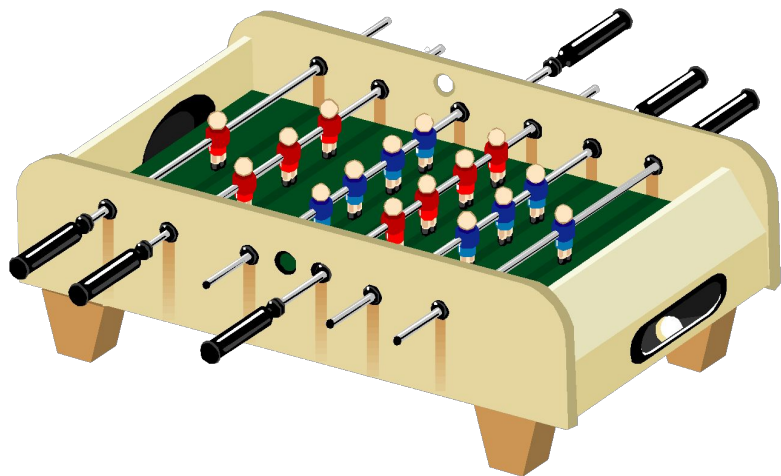


16:00-17:30

ДОМАШНИЕ

ЗАДАНИЕ





17:30-19:00

ПРЕБЫВАНИЕ НА

ВОЗДУХЕ,

ПРОГУЛКА



19:00-19:30

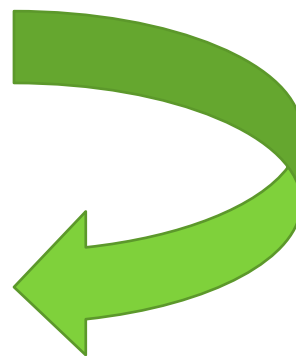
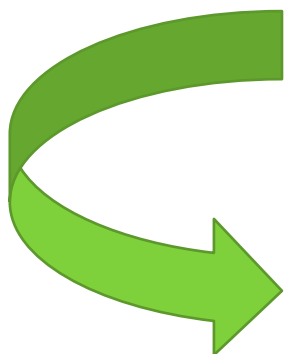
УЖИН

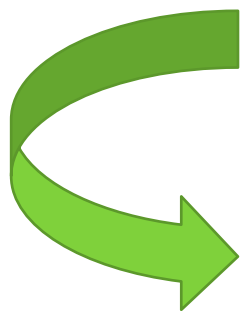


19:30-20:00

СВОБОДНОЕ

ВРЕМЯ





20:00-20:30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КО
СНУ, ВЕЧЕРНИЙ ТУАЛЕТ



20:30-7:00

СОН



ВИКТОРИНА

ВО СКОЛЬКО НУЖНО ВСТАТЬ
УТРОМ, ЧТОБЫ УСПЕТЬ
СОБРАТЬСЯ И ВОВРЕМЯ
ПРИДТИ В ШКОЛУ?

9 ЧАСОВ

12 ЧАСОВ

7 ЧАСОВ

ЗАЧЕМ НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

- ❑ ЧТОБЫ НЕ СЕЛА БАТАРЕЙКА
- ❑ ЧТОБЫ БЫТЬ БОДРЫМ ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ
- ❑ ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ НА ФИЗКУЛЬТУРУ

*ЧТО НУЖНО КУШАТЬ НА
ЗАВТРАК?*

ГАМБУРГЕР И КОКА-КОЛУ

ПОБОЛЬШЕ КОНФЕТ

КАШУ, ФРУКТЫ, ТВОРОГ

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ И БЫТЬ
СИЛЬНЫМ НУЖНО:

- ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ И
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
- БОЛЬШЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР
- ИГРАТЬ ВЕСЬ ВЕЧЕР В
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ
И БЫТЬ БОДРЫМ НУЖНО:

- **ЛЕЧЬ ПОРАНЬШЕ СПАТЬ (9 ЧАСОВ ВЕЧЕРА)**
- **НЕ ПИТЬ КОФЕ ПЕРЕД СНОМ**
- **ЛЕЧЬ СПАТЬ КАК МОЖНО ПОЗЖЕ, ЧТОБЫ УТРО ПОБЫСТРЕЕ НАСТУПИЛО**