

Режим

дня

школьника





Цель проекта:

проанализировать свой день,

распределить все важные
дела по времени

Изучить
нужную
литературу
по теме

Выступить по
теме со сценкой
на классных часах
и выпустить
газету

Задачи

Научиться
работать в группе
и самостоятельно

Изучить
значение
режима дня
для
школьников

В библиотеке
мы изучили литературу
по теме проекта:



«Режим дня»





Нашли нужную
информацию

В

интернете

Режим дня

это

распределение

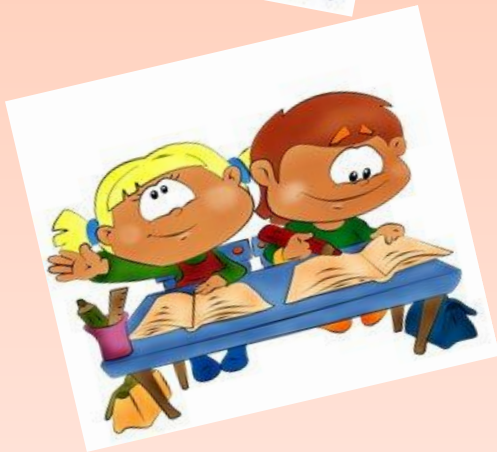
времени

на

основные

потребности

человека



Бодрое
настроени
е

Отличное
самочувств
ие

Режи
М
ДНЯ

Успехи
в учёбе

Укреплени
е
здоровья

Анкета «Режим дня»

- 1.Класс
- 2.В какое время ты ложишься спать?
в учебные дни
в выходные дни
- 3.Во сколько просыпаешься?
в учебные дни
в выходные дни
- 4.Всегда ли ты садишься за уроки
в одно и то же время?
- 5.Сколько времени ты тратишь на подготовку домашнего задания?
- 6.сколько времени ты проводишь у телевизора ?
в учебные дни
в выходные дни

СОН

будн



ВЫХОДН



Норма сна 10-11
часов

домашнее задание

Время выполнения



15.00

ч-17.00ч



Просмотр телепередач

Норма

1 час

ВЫХОДН

будн



Карандаш

ВОЛШЕБНИК



04.12.2010 12:56

7 АПРЕЛЯ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

МЫ ЗДОРОВЬЕМ ДОРОЖИМ СОБЛЮДАЕМ СВОЙ РЕЖИМ

Зарядка 7.40

Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
По здоровьем всё в порядке,
То советую я Вам.



Умывание 7.50

Скует зубная щетка,
Как по морю лодка,
Как по реке пароход
По зубам она идет
Вверх и вниз, туда-обратно,
Счиستم мы налет и пятна
Чтобы зубки не болели,
Чтоб как зимний снег белели

Завтрак 8.00

Съели завтрак,
попрощались,

Быстро в школу собирались.



Уроки 9.00-13.03

За звонокм звенит звонок,
Точно в срок идет урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни стать.

13.05-13.45

До свиданья, школьный дом!
Завтра снова мы придём!



13.50-14.10

Полдник съели, погуляли,



04.12.2010 12:38

Поработали опять:

Из портфеля мы достали
Свой учебник и тетрадь.



21.00-21.10

Ждёт зубной порошок и
журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед
сном умыться!»
Пусть приходит крепкий сон
Всем на свете нужен он.



18.00-21.00

Ужин вкусный мы съедим
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку прочитаем.



16.30-18.00

В магазин мы сходим сами,
пол в квартире подметём.
Чтобы легче было маме,
Мы поможем ей во всём.



Мы

научились:

1. Работать с литературой по
2. Находить необходимую
в информацию
3. Составлять режим
интернета;
4. Работать в
группе;

Наши рекомендации:

1. Провести в классе конкурс на самое лучшее оформление режима дня;

2. Провести конкурс рисунков «Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим»;

3. Объявить «день порядка».

