



# В гостях у доктора Пилюлькина

Авторы: Ершов Никита и Скопина Саша, ученики 2 класса

И зачем мне этот  
режим дня?



# Мы провели опрос

## Нужно ли соблюдать режим дня?



# Вывод:

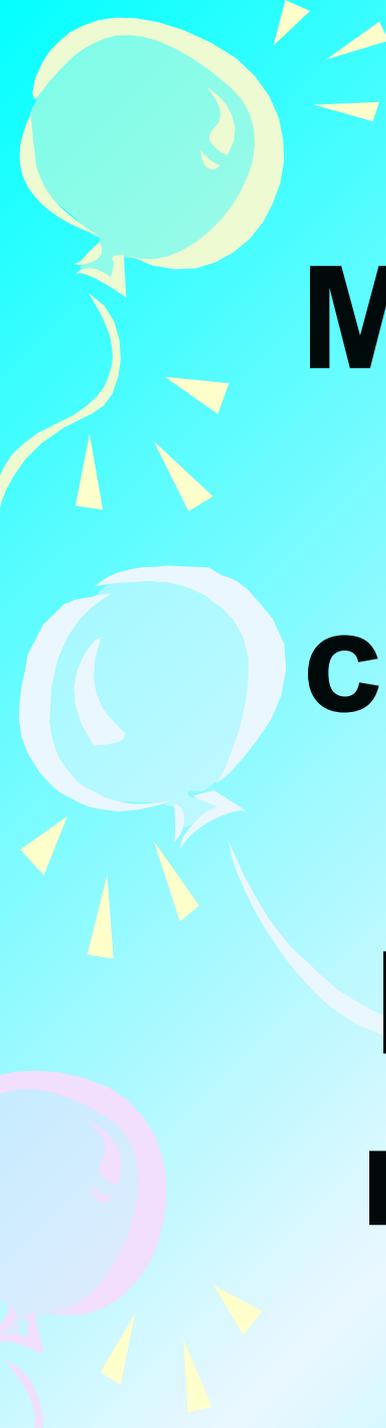
Из проведённого опроса видно, что большинство взрослых **за** соблюдение режима дня, а вот мнения детей разделились...

# Что же делать?



# Мы взяли интервью у главного врача больницы





**Мы подумали и  
решили  
составить свой  
режим дня.  
Вот, что у нас  
получилось...**



# Режим дня



**7ч.-8ч.**

- Подъём, зарядка, утренний туалет, завтрак

**8ч.-13ч.**

- Занятия в школе

**13ч.-14ч.**

- Обед

**14ч.-16ч.**

- Отдых, прогулка, помощь по дому

**16ч.-18ч.**

- Приготовление уроков

**18ч.-19ч.**

- Отдых, ужин, занятия по интересам

**19ч.- 20ч.45мин.**

- Чтение, спокойные игры

**20ч.45мин.-21 час.** - Подготовка ко сну



**Кто из детей лучше организовал свой день?  
Какой человек устаёт меньше — организованный  
или неорганизованный?**



# Вывод:

Спасибо, теперь-то я  
всё понял!



**Важное условие здоровья  
и хорошего самочувствия-  
выполнение режима дня.  
Чтобы не быть человеком  
«рассеянным с улицы  
Бассейной», меньше  
уставать и больше  
успевать нужно уметь  
правильно организовать  
свой день.**