

Мой режим дня

МБОУ «СОШ №23 им. С.В.
Астраханцева»



Подготовил:
Ученик 2-А класса
Гагарин Сергей

Что такое режим дня?

Режим – это распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна.

Для чего нужен режим дня?

Помогает:

- стать организованным;
- стать ответственным;
- ценить своё и чужое время;
- хорошо учиться и расти



Мой режим дня!

7.00 – подъём

**7.00-07.30- Уборка постели,
гигиенические процедуры,
зарядка**

07.30-08.00 – завтрак

**08.00-11.00 – работа над
домашними заданиями**

11.00-11.20 – занятия по интересам

11.20-12.00 – обед

12.00-12.30 – дорога в школу

13.00-17.40 – школьные занятия

**18.00-20.00 – тренировка в
спортивной секции**

20.00-20.30 – дорога домой

20.30-21.00 – ужин

21.00-21.30 – занятия по интересам

**21.30-22.00 – подготовка ко сну ,
гигиенические процедуры**

22.00 –сон



