

# *Профилактический урок «Мой режим дня»*



- **Режим дня –  
каждодому делу  
– свое время!**



- Медвежонок спит в кроватке.  
Про учебники, тетрадки  
Вспоминать не хочет он –  
Смотрит свой десятый сон.  
И хотя будильник звонко  
Будит соню-Медвежонка,  
Медвежонок не встаёт,  
В школу утром не идёт.  
Все уроки он проспал –  
Лишь к обеду соня встал!  
Только это плохо, братцы,  
Очень поздно просыпаться  
И пора вам начинать  
По будильнику вставать.  
Если начали учиться,  
Спать так долго не годится!



*Ответ:* Режим дня.  
(Правильный распорядок дня)



## Физкультминутка.

- Буратино потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два - нагнулся,  
Три - нагнулся.  
Руки в стороны развел-  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.



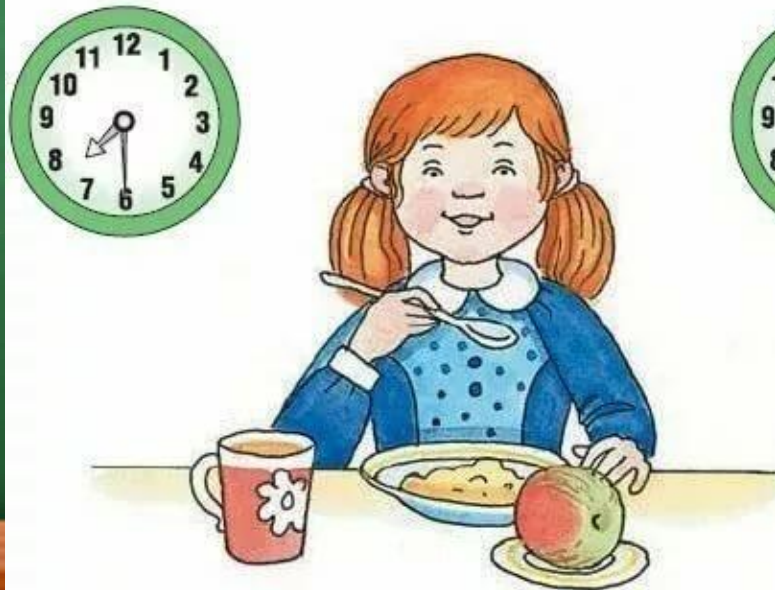
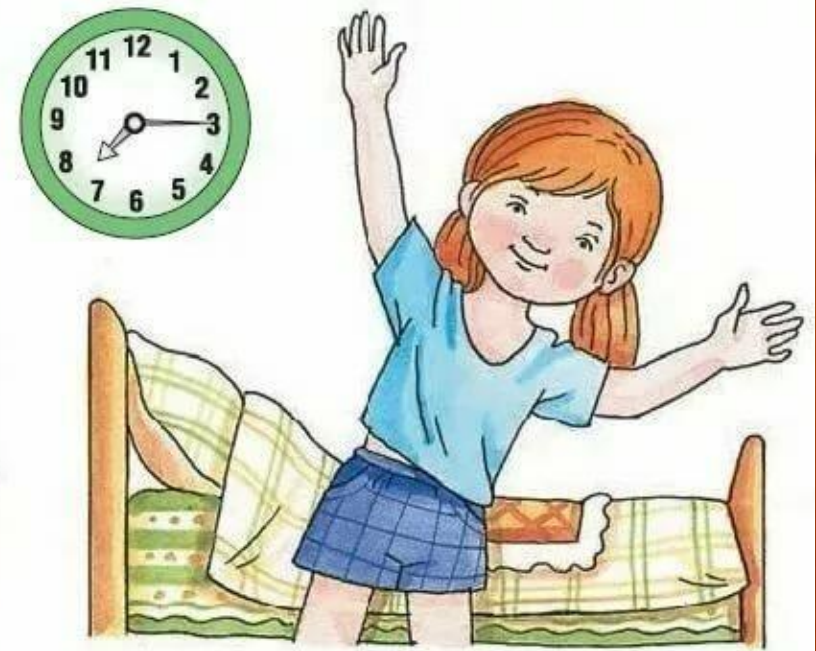
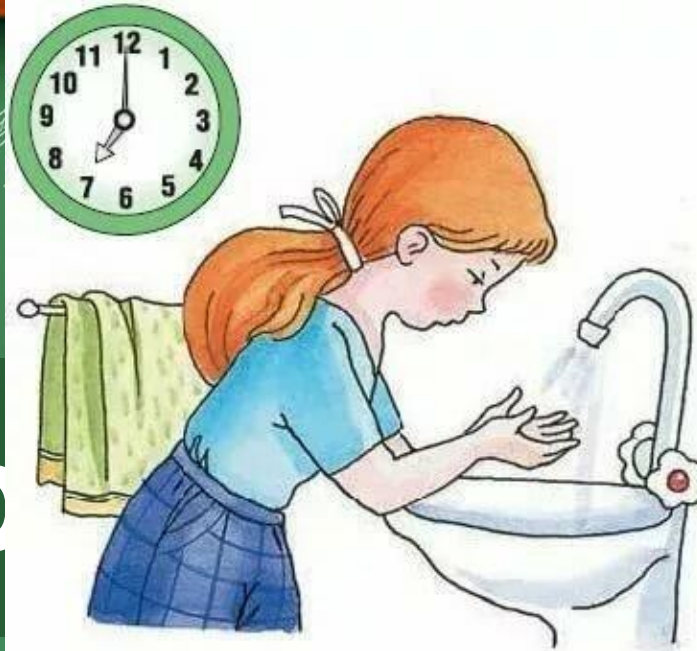


## Позавтракай перед школой:

Надо кушать помидоры  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу- утром, суп- в обед,  
А на ужин- винегрет.  
Ну а если свой обед  
Ты начнешь с кулька  
конфет,  
Жвачкой импортной  
закусишь,  
Шоколадом подсластишь,  
То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда-  
Близорукость, бледный



# • Режим утра

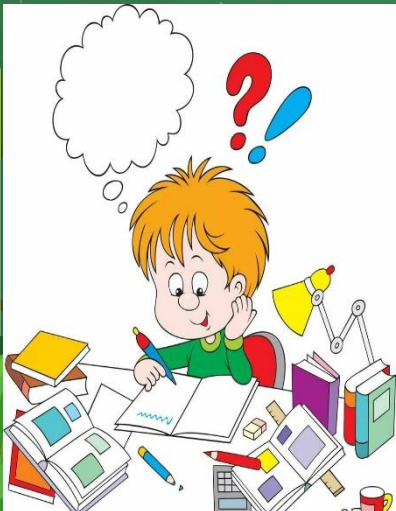


# •Режим дня



1. Подъем	7.00
2. Туалет, умывание, уборка постели	7.00 – 7.30
3. Подготовка к завтраку, завтрак	7.30 – 7.45
4. Дорога в школу	7.45 – 8.00
5. Подготовка к урокам, общение с одноклассниками	8.00 – 8.30
6. Занятия в школе	8.30 – 13.20 или 14.15
7. Дорога из школы домой	13.20 или 14.15 – 14.30 или 15.00
8. Подготовка к обеду, обед	14.30 – 15.30
9. Игры, прогулка	15.30 – 17.30
10. Полдник (легкий перекус)	17.30 – 18.00
11. Приготовление уроков	18.00 – 20.00
12. Ужин	20.00 – 20.30
13. Свободные занятия (чтение, спокойные игры)	20.30 – 21.30
14. Подготовка ко сну	21.30 – 22.00
15. Сон	22.00 – 7.00







• *Работа с пословицами.*

- Кто поздно встает, тот дня не видит.

- Упустишь минутку - потеряешь час.

- Кто хочет много знать, тому мало надо спать.

- Умение и труд, все перетрут.

Спасибо за  
внимание!

