

Профилактический урок «Мой режим дня»



- **Режим дня –
каждому 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.



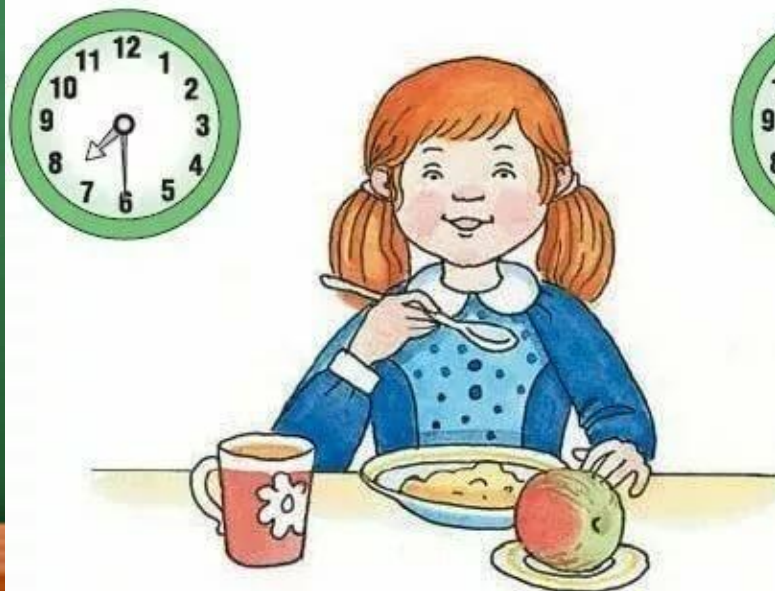
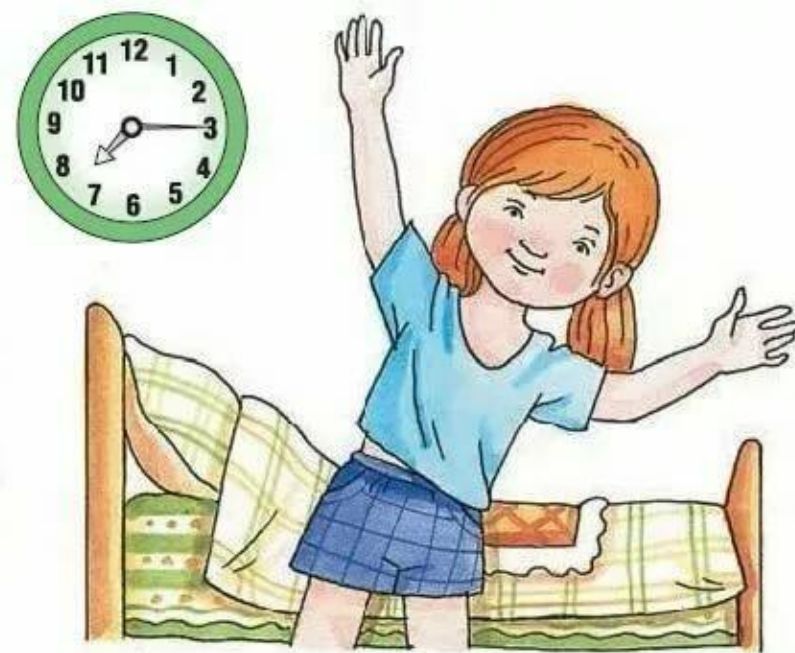
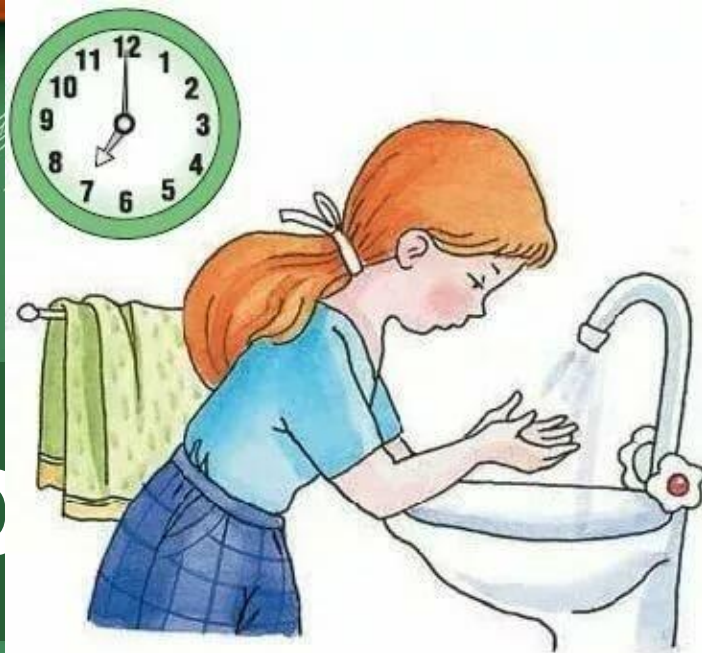


Позавтракай перед школой:

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



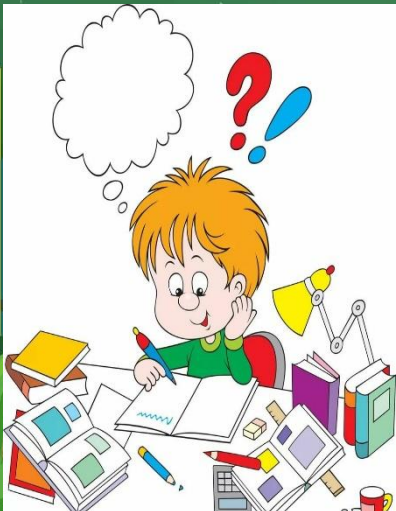
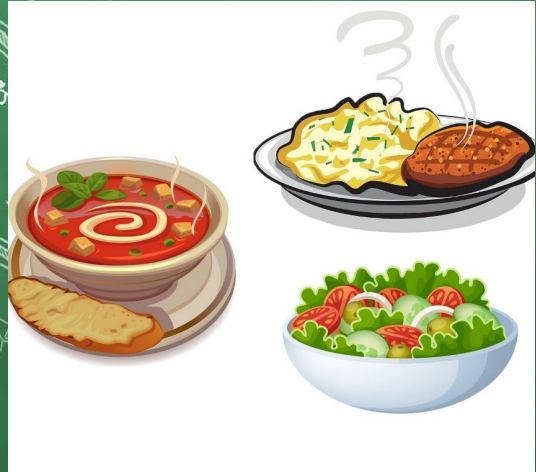
• Режим утра



•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!

