



# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



**Подготовила: Севостьянова О.Н.**

*Ведут часы секундам счет,  
Ведут минутам счет.  
Часы того не подведут,  
Кто время бережет.*

*Кто жить умеет по часам  
И ценит каждый час,  
Того не надо по утрам  
Будить по десять раз.*

*И он не станет говорить,  
Что лень ему вставать,  
Зарядку делать,  
Руки мыть  
И застилать кровать.*



*Успеет он одеться в срок,  
Умыться и поесть,  
Успеет встать он за  
станок,  
За парту в школе сесть.*

*С часами дружба хороша!  
Работай, отдыхай,  
Уроки делай не спеша  
И книг не забывай!*

*Чтоб вечером, ложась в  
кровать,  
Когда наступит срок,  
Ты мог уверенно сказать:  
- Хороший был денек!*



7:00-ПОДЪЕМ



7:10 ЗАРЯДКА



7:25-УМЫВАНИЕ



8:00-ЗАВТРАК



7:50-8:20  
ДОРОГА В  
ШКОЛУ



8:30-12:30  
ЗАНЯТИЯ  
В ШКОЛЕ



12:30-13:00

ДОРОГА  
ДОМОЙ



13:00-13:30

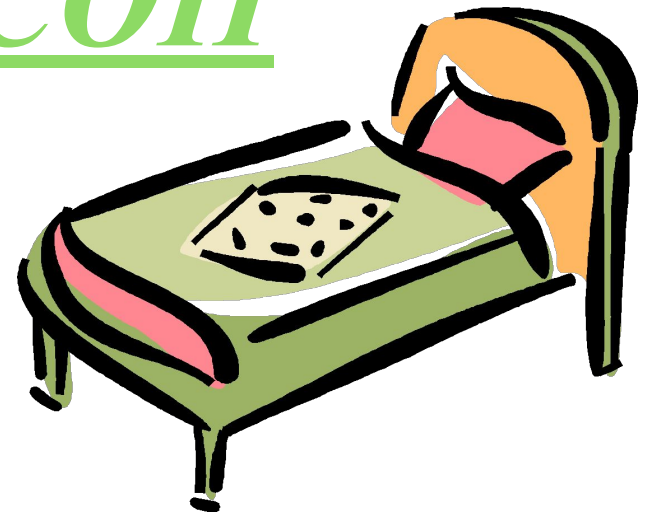
ОБЕД

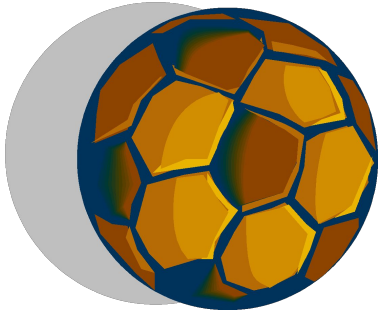




13:30-14:30

ПОСЛЕ ОБЕДЕННЫЙ  
ОТДЫХ ИЛИ СОН



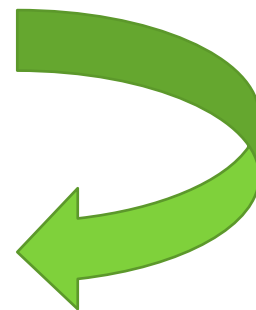


14:30-16:00

ПРЕБЫВАНИЕ НА

ВОЗДУХЕ,

ПРОГУЛКА

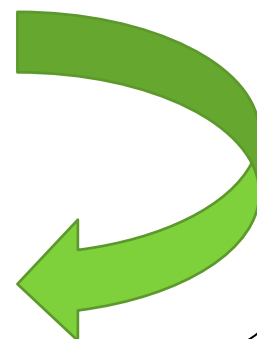
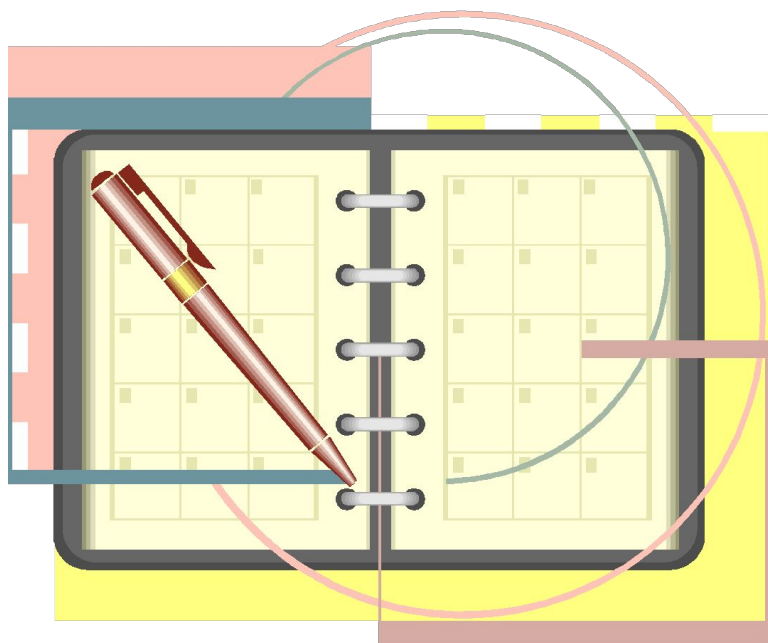
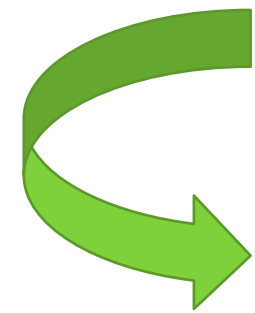
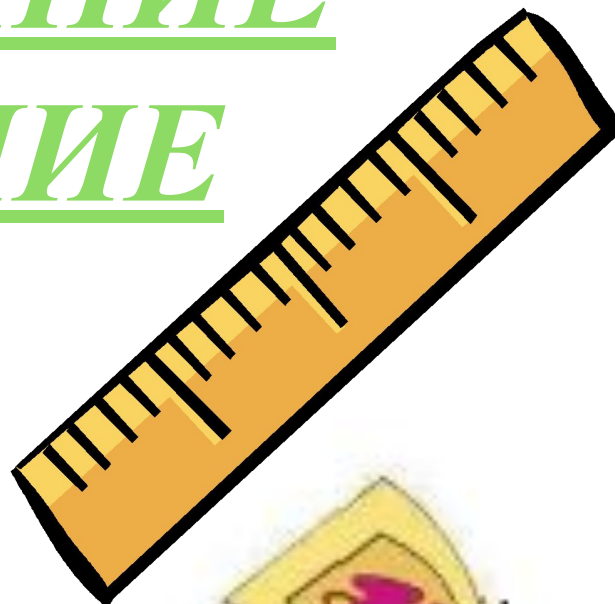
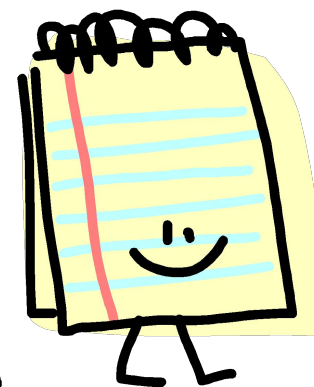


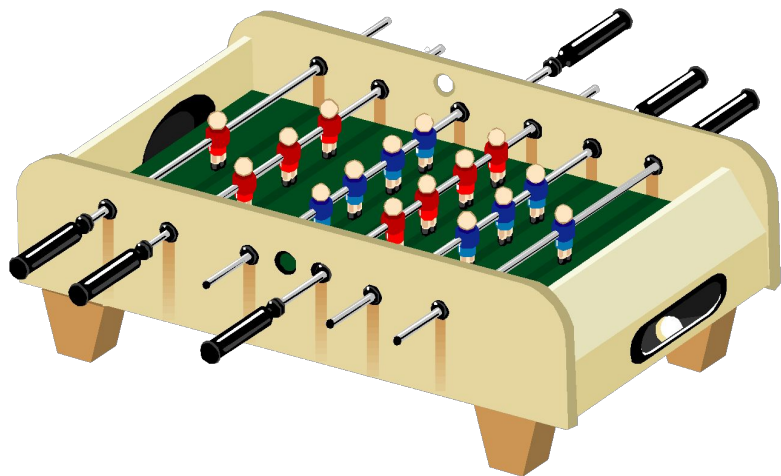


16:00-17:30

ДОМАШНИЕ

ЗАДАНИЕ





17:30-19:00

ПРЕБЫВАНИЕ НА

ВОЗДУХЕ,

ПРОГУЛКА



19:00-19:30

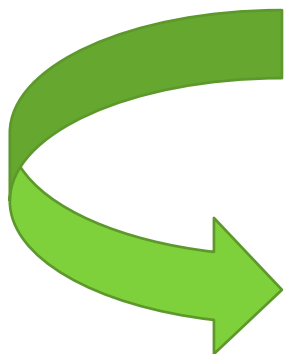
УЖИН

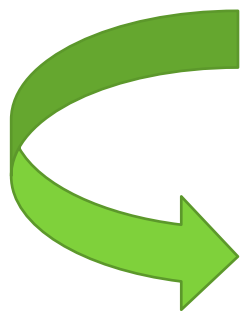


19:30-20:00

СВОБОДНОЕ

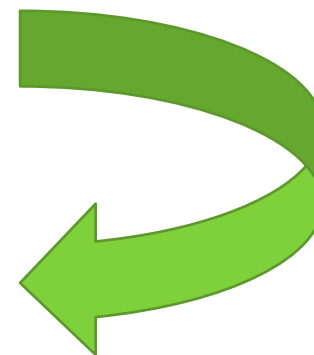
ВРЕМЯ





20:00-20:30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ КО  
СНУ, ВЕЧЕРНИЙ ТУАЛЕТ



20:30-7:00

СОН



**ВИКТОРИНА**

**ВО СКОЛЬКО НУЖНО ВСТАТЬ**  
**УТРОМ, ЧТОБЫ УСПЕТЬ**  
**СОБРАТЬСЯ И ВОВРЕМЯ**  
**ПРИДТИ В ШКОЛУ?**

9 ЧАСОВ

12 ЧАСОВ

7 ЧАСОВ

# ЗАЧЕМ НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

- ❑ ЧТОБЫ НЕ СЕЛА БАТАРЕЙКА
- ❑ ЧТОБЫ БЫТЬ БОДРЫМ ЗДОРОВЫМ И СИЛЬНЫМ
- ❑ ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ НА ФИЗКУЛЬТУРУ

*ЧТО НУЖНО КУШАТЬ НА  
ЗАВТРАК?*

□ ГАМБУРГЕР И КОКА-КОЛУ

□ ПОБОЛЬШЕ КОНФЕТ

□ КАШУ, ФРУКТЫ, ТВОРОГ



**ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ И БЫТЬ  
СИЛЬНЫМ НУЖНО:**

- ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ И  
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ**
- БОЛЬШЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР**
- ИГРАТЬ ВЕСЬ ВЕЧЕР В  
КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ**

*ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫСПАТЬСЯ*  
*И БЫТЬ БОДРЫМ НУЖНО:*

- ЛЕЧЬ ПОРАНЬШЕ СПАТЬ (9 ЧАСОВ ВЕЧЕРА)
- НЕ ПИТЬ КОФЕ ПЕРЕД СНОМ
- ЛЕЧЬ СПАТЬ КАК МОЖНО ПОЗЖЕ, ЧТОБЫ УТРО ПОБЫСТРЕЕ НАСТУПИЛО