

# Режим дня школьника



Автор: Макарова Зоя Петрона  
МОУ Орловская СОШ  
Кошкинский район  
Самарская область



# Задачи:

- Сформировать понятие о режиме дня школьника;
- Показать важность его соблюдения;
- Дать практические рекомендации по составлению режима дня.



# Режим дня



Подъём



Зарядка



Умывание

# Режим дня



Завтрак



Занятия в школе



Дорога в школу

# Режим дня



Дорога домой



Игры



Обед



Подготовка к урокам

# Режим дня



Ужин



Игры перед сном



Спокойной ночи

# Составь свой режим



**Режим дня** – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.

# РЕКОМЕНДАЦИИ

- приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
- выполняй каждый день утреннюю зарядку;
- следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
- старайся есть в одно и то же время.





## Допустимая длительность занятий за компьютером для учащихся.



За компьютером разрешается работать:

- ученикам 1 класса – 10 минут;
- 2-5 классов – 15 минут;
- 6-7 классов - 20 минут;
- 8-9 классов – 25 минут;
- 10 -11 классов-30 минут.

Больше времени нужно проводить на свежем воздухе!



Такое случается если не соблюдать режим дня.



Мы соблюдаем режим дня!



# Расположи картинки по порядку



# Проверь себя

1



3



2



4





■ **ИСТОЧНИКИ:** Картинки взяты из ресурсов интернет

1. [www.solnet.ee](http://www.solnet.ee)
2. [www. Woman.ru](http://www.Woman.ru)
3. [www.auroracamp](http://www.auroracamp).
4. [Kids-kids.ru/archives/1850](http://Kids-kids.ru/archives/1850)
5. <http://mou-bssh.ru/p>