

Режим дня школьника



Автор: Макарова Зоя Петровна
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!



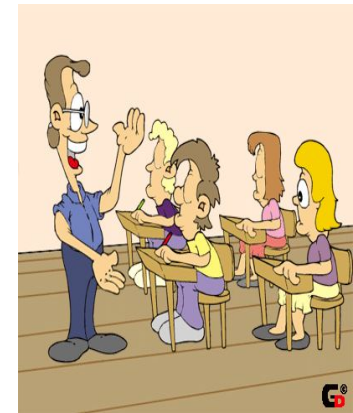
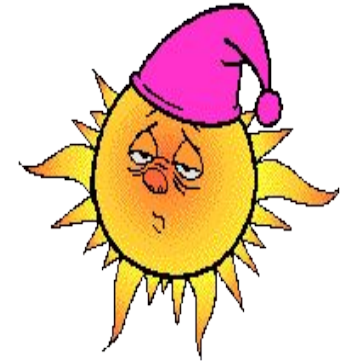
Такое случается если не соблюдать режим дня.



Мы соблюдаем режим дня!



Расположи картинки по порядку



Проверь себя

1



3



2



4





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

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