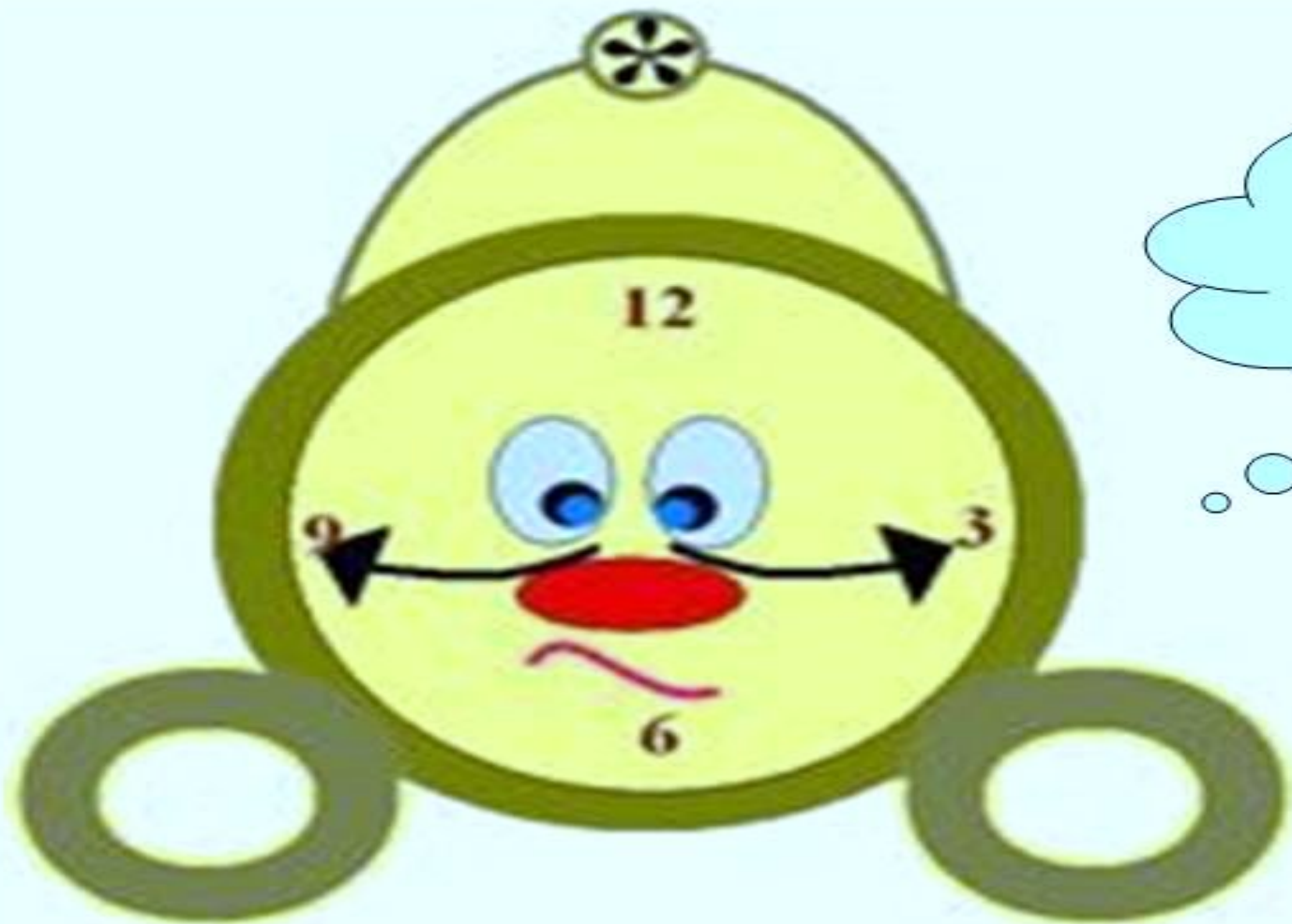


Режим дня



**Правильное
распределение
времени в течение
дня**



Всем известно, что режим

В жизни всем необходим

- Цель: Способствовать формированию представлений о режиме

дня, его основных компонентах.

Развивать интерес и желание самостоятельно составить

свой режим.

Прививать умение правильно распределять время

работы и ценить



Режим дня

7ч.-8ч.-подъём, зарядка.

Утренние гигиенические процедуры, завтрак.

9ч.-13ч.-занятия в школе.

13ч.-14ч.возвращение домой, обед.

14ч-16ч.отдых, прогулка.

16ч-18ч.подготовка уроков.

18ч.-19ч.ужин, помощь по дому.

19ч-21ч.чтение. Игры дома.

21ч . Подготовка ко сну, сон.



Это важно

Привыкать к



Лезет

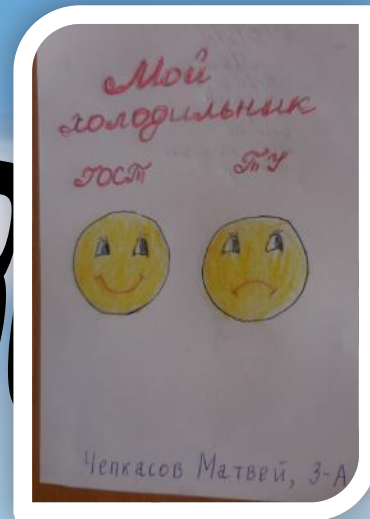
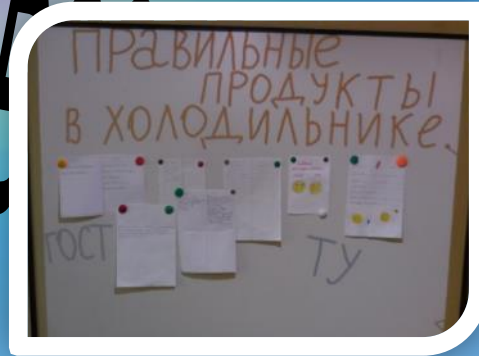
и вечер

Полезно

Еда

Полезно

По утрам и в



Необходимо

Когда за парты
идут я дарю



- Учёба твой главный труд, приложи все усилия, чтобы учиться по способностям.



Обязательно.

Уроки стар



Сли
днее 10 часов в

Вов
Чтобы за партой на
Вед
Хорошо пров
СТР:
LDAY.RU

Неправильно организованный режим приводит к



Снижению работоспособности

- Развитию утомляемости

Задержке роста, правильного развития и нарушению здоровья.

ПОМНИ

В сутки вы должны спать не менее 8 часов.

Кушать надо примерно в то же время 4-5 раз в день, но никак не реже 3 раз.

Проводить на свежем воздухе не менее 2 часов в день.

Чередуй учёбу с отдыхом.

Побольше двигайся.

Обязательно выполняй гигиенические процедуры.



Режим дня

Чтобы быть всегда
здоровым
И стремиться к
знаниям новым,
Чтобы стресс,
усталость снять –
Соблюдайте режим
дня!



ПОМНИ

Упустишь минутку, потеряешь час

