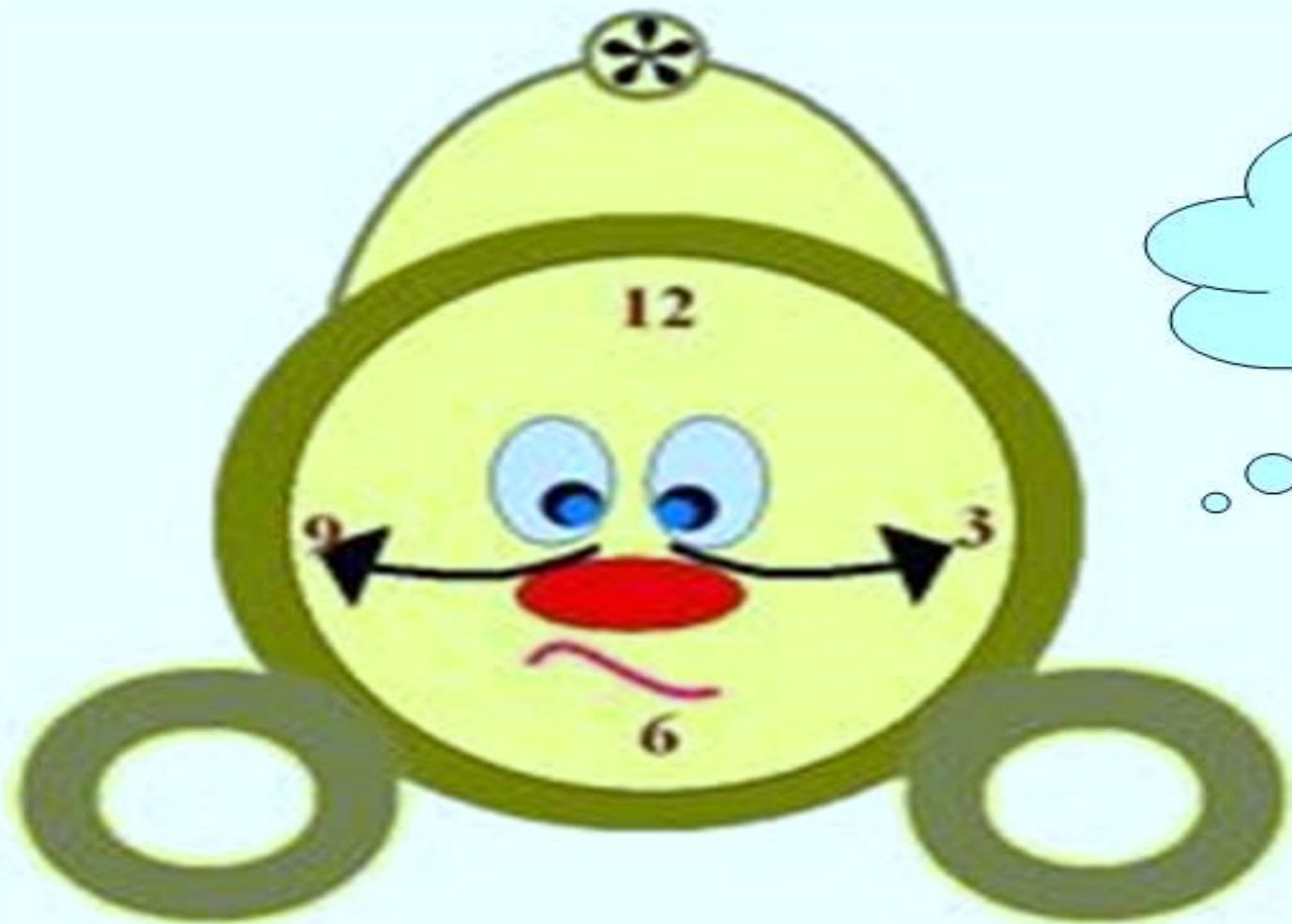


# Режим дня



**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



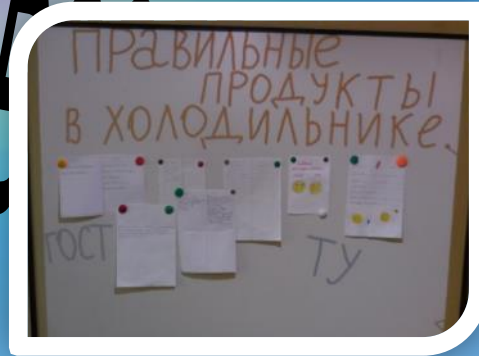
Движение  
лезет

и вечер

# Полезно

Еда

Полезно



# 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  
Вов  
Чтобы за партой на

# 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

