

# «Мой режим дня»



МБОУ «ПОПОВСКАЯ ООШ»  
Пильгаева А. И

- **Режим дня школьника представляет собой распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток.**

От того, насколько правильно организован режим дня школьника, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

- **Правильно организованный режим дня школьника предусматривает:**
- 1. Правильное чередование труда и отдыха.
- 2. Регулярный прием пищи.
- 3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
- 4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- 5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
- 6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА



# Режим на каникулах

- *Правильно организованный режим дня учащихся в каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма.*