



Режим дня  
школьника



# 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

8-9 классов – 25 минут;  
10 -11 классов-30 минут.

Больше времени нужно проводить на свежем воздухе!





Такое случается если не соблюдать режим дня.





# Расположи картинки по порядку



# Проверь себя

1



3



2



4

