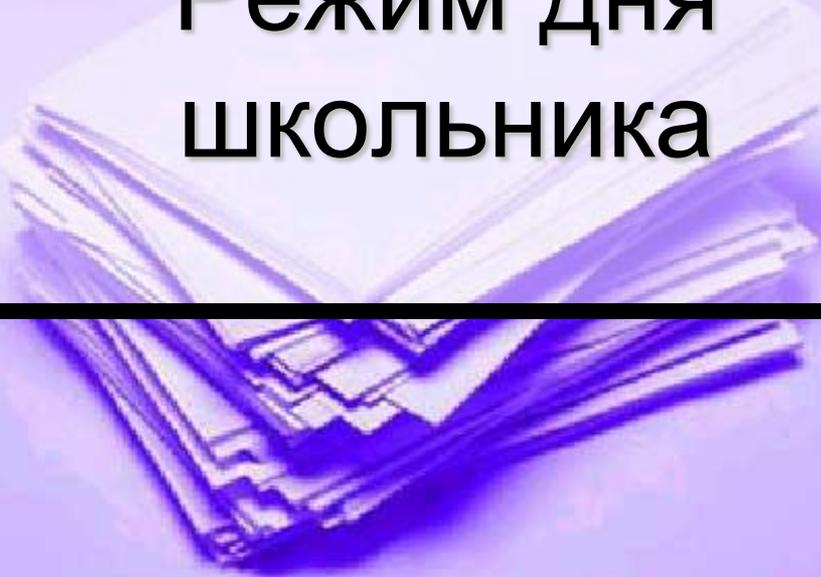


Режим дня школьника



Автор: Соколов А.А



Задачи:

- Сформировать понятие о режиме дня;
- Показать важность его соблюдения;
- Дать практические рекомендации по составлению режима дня.



Режим дня



Подъём



Зарядка



Умывание

Режим дня



Завтрак



Занятия в УЗ



Дорога в УЗ

Режим дня



Дорога домой



Игры



Обед



Подготовка к урокам

Режим дня



Ужин

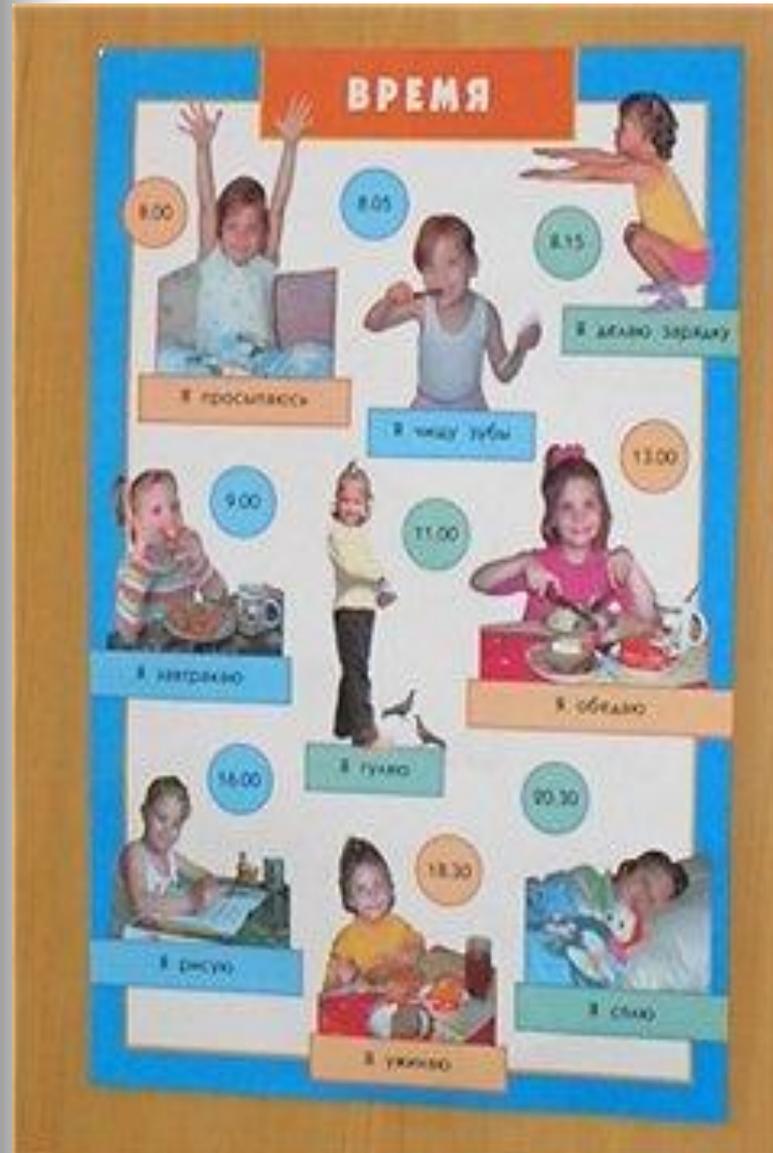


Игры перед сном



Спокойной ночи

Составь свой режим дня.



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.



Вы соблюдаете режим дня?

