

**А сейчас проверь, дружок,
Все ли взял ты на урок?
Тетрадь, учебник
пригодится.
Ты готов уже учиться?**



Режим дня школьника



Если будешь ты
стремиться
Распорядок выполнять -
Будешь лучше ты
учиться,
Лучше будешь отдыхать!



Вал
я

Але



Поздно поднялся – день
потерял,
в молодости не учился –
жизнь потерял.
Кто хочет много
знать,
тому надо меньше
спать.

Соблюдай режим труда и
быта -
будет здоровье крепче
гранита.

Скучен день до
вечера,
коли делать
нечего.

Поздно поднялся – день
потерял,
в молодости не учился –
жизнь потерял.
Кто хочет много
знать,
тому надо меньше
спать.



Соблюдай режим труда и быта -
здоровье будет крепче гранита



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Что такое
режим?



Подсказка

**Режим – слово французское и в переводе
означает «управление».**

**В первую очередь это управление своим
временем.**

Но в конце

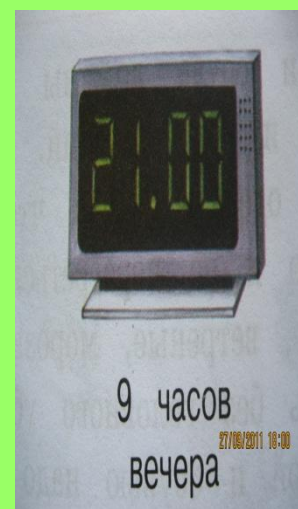


здоровьем, и

Работа с учебником с. 52

Рассмотри часы.

Что ты делаешь в то время, которое они показывают.

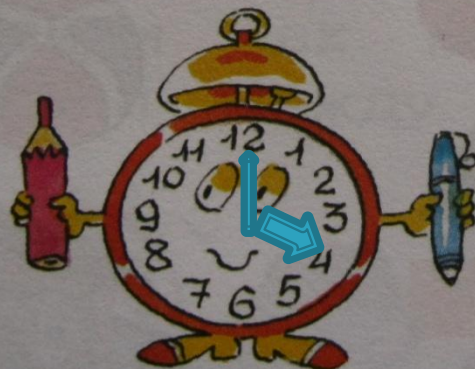
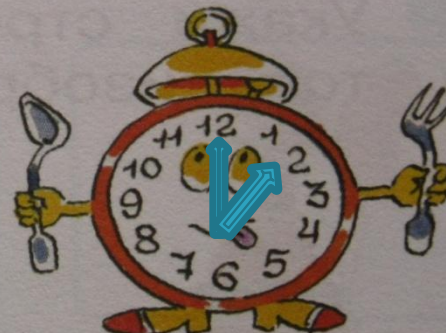
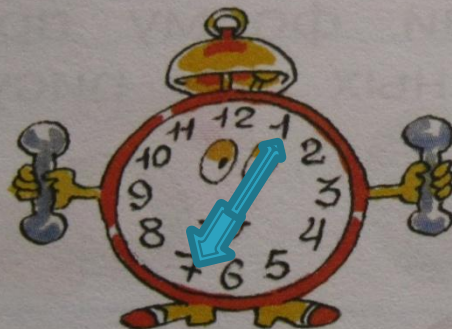


Рабочая тетрадь с.10

20



Рассмотри рисунки и догадайся, где надо нарисовать стрелки часов.



27/09/2011 18:32

Ладонка



Расположите по порядку

ужиим подь момумыван

со свободное,

заряд

обе

одеть

приготовление

подготовка ко

и прогулк

завтра время,

уроков занятия в

сну,

а,

к,

постель,

школе



1.		8.	
2.		9.	
3.		10.	
4.		11.	
5.		12.	
6.		13.	
7.		14.	



РАСПОРЯДОК ДНЯ

 7 ч 	Подъём. Зарядка. Утренний туалет. Завтрак
 8ч 30 мин – 13ч	Занятия в школе
 13 ч – 14 ч	Возвращение домой. Обед
 14 ч – 16 ч 	Отдых. Прогулка
 16 ч – 18 ч	Приготовление уроков
 18 ч – 19 ч	Любимые занятия. Помощь по дому
 19 ч – 20 ч 45 мин 	Ужин. Чтение. Просмотр телепередач. Игры дома
 21 ч 	Подготовка ко сну. Сон

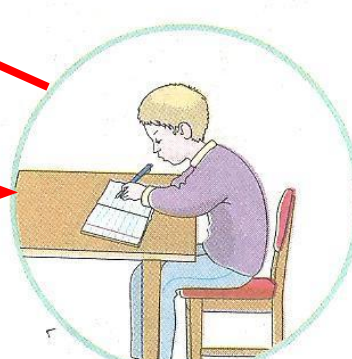
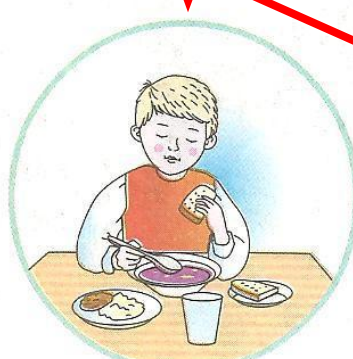
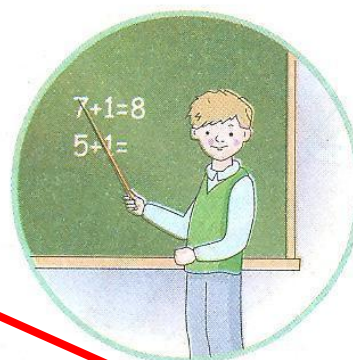
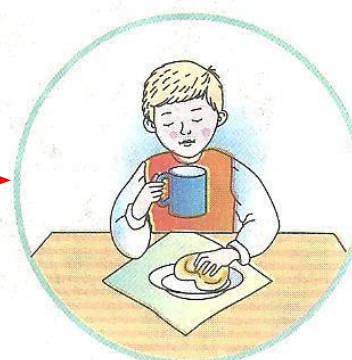


А у тебя так было?



**Закрепление
полученных
знаний.**

Режим дня



Помни твердо, что режим
людям всем необходим!

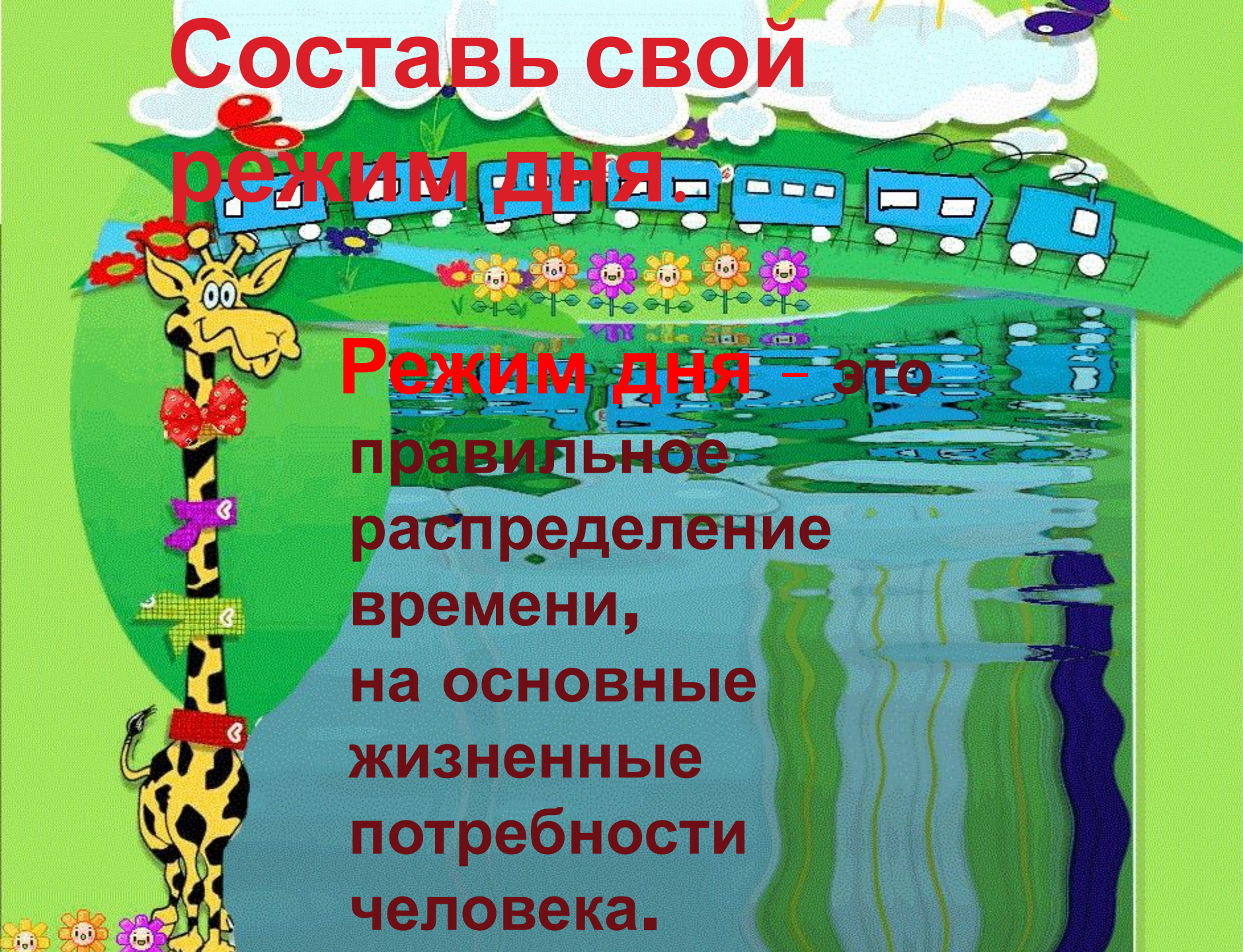


РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▣ 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.

Составь свой режим дня.

**Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.**



МОЛОДЦЫ!

