

# Зачем школьнику режим



**Выполнила: уч-ца 11 «А» класса  
МОУ Обливской СОШ №1  
Корнеева Юлия**

**Руководитель: учитель физической культуры  
Лагутин Николай Васильевич.**



Соблюдай режим труда и быта -  
здоровье будет крепче гранита



Что такое  
режим?



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

В первую очередь это управление своим временем

Но в конце

, и своей



# Расположите по порядку

## ожим под мыван

со свободно,

заряд

обе одеть  
пдиготовление

подготовка ко

и прогулк

завтра время,

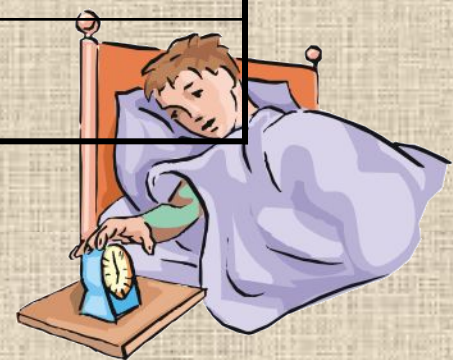
застелить

уроков

занятия в



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

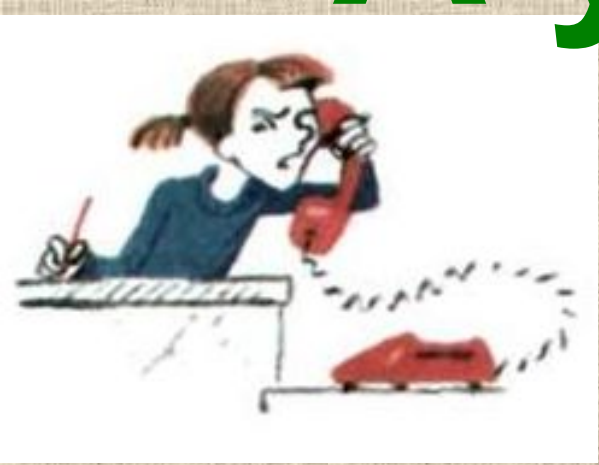


## РАСПОРЯДОК ДНЯ

 	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?



Помни твердо, что режим  
людям всем необходим!







**РЕЖИМ ДНЯ**

# Подъем 7.00

Как проснулся, так вставай,  
Лени волю не давай,  
И зарядку выполняй.

## Зарядка

На зарядку солнышко  
поднимает нас,  
Поднимаем руки мы  
По команде «Раз!»





# Личная гигиена

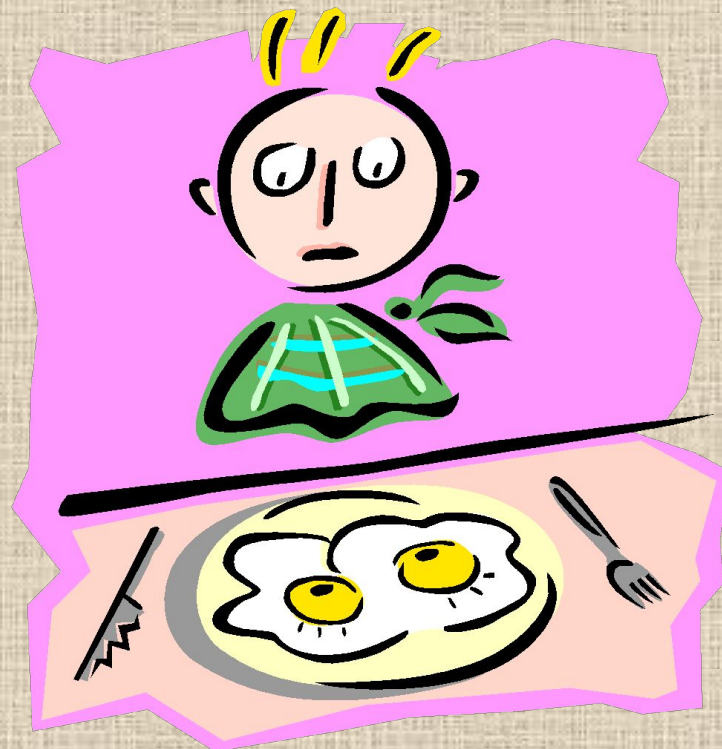
Лепесток роса умыла,  
А тебя умоеет мыло!



# Завтрак 7.45



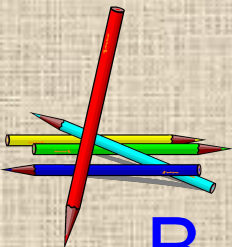
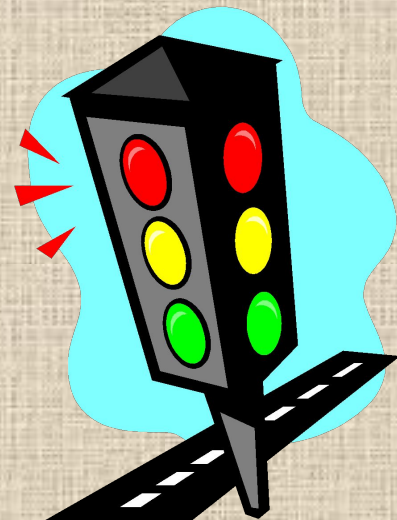
Что такое аппетит?  
Мама мне о нем твердит  
Говорит она сердито  
- Ты поел без аппетита.





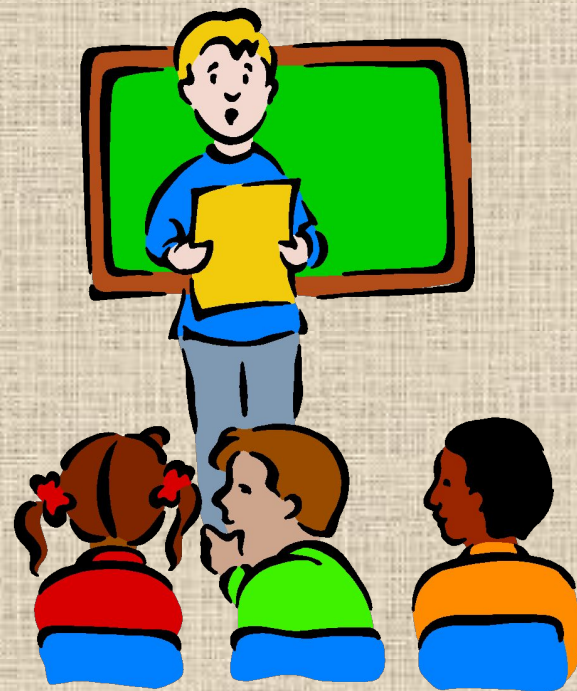
# Дорога в школу

Понукания не жди,  
В школу вовремя иди  
Прежде чем захлопнуть дверь,  
Все ли взял с собой проверь!



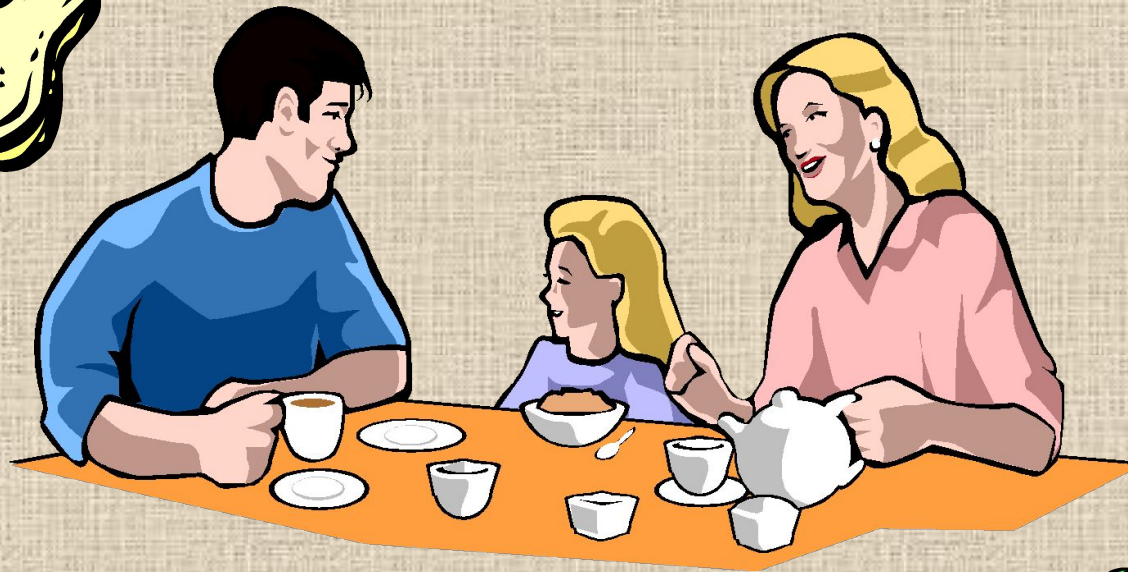
# Занятия в школе

В школе, в классе не сори,  
А на соришь подбери.  
Знай: хорошие отметки,  
Как плоды в саду на ветке.





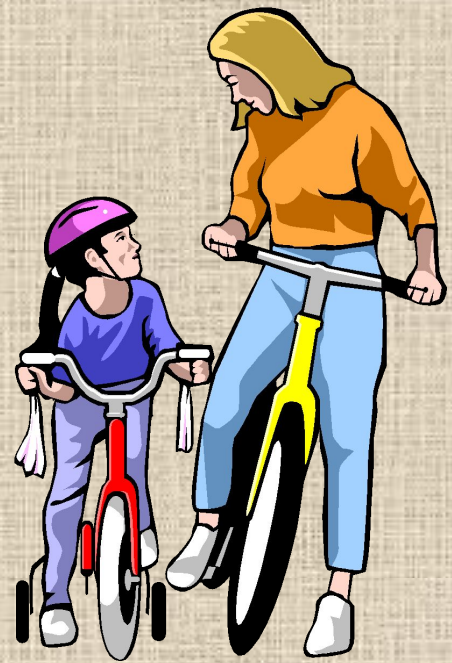
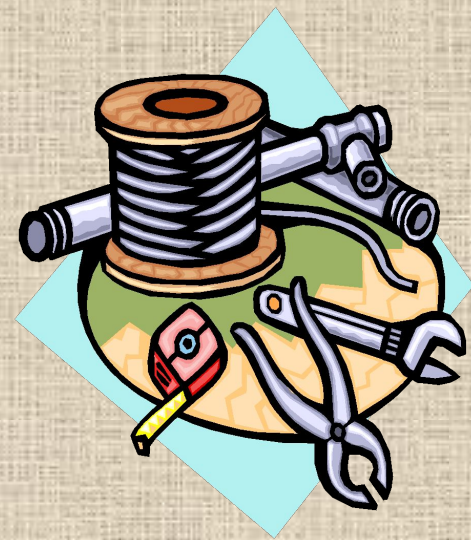
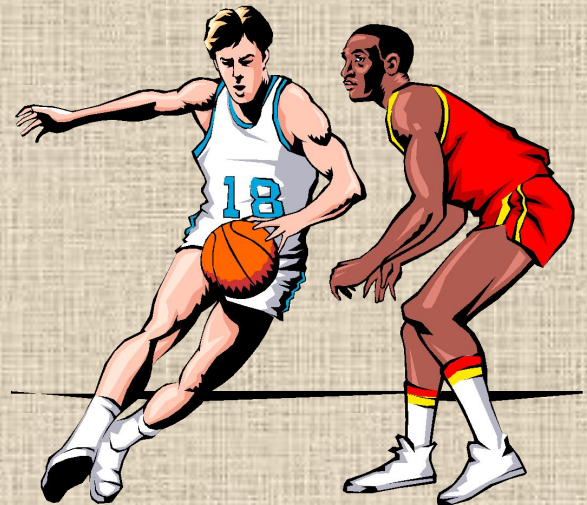
**Обед 13.00**



**Отдых**



# Занятия любимым делом

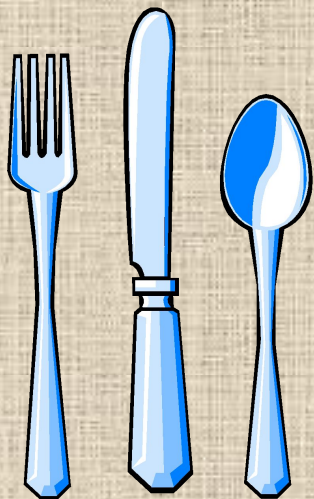


# Выполнение домашнего задания





**Ужин 19.00**



**Прогулка перед сном**



Сон

21.00



# 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 полости рта;
- старайся есть в одно и то же время.

