



# Распределите картинки



Дорога в Школу

8.30

Уроки



19-30

ндых

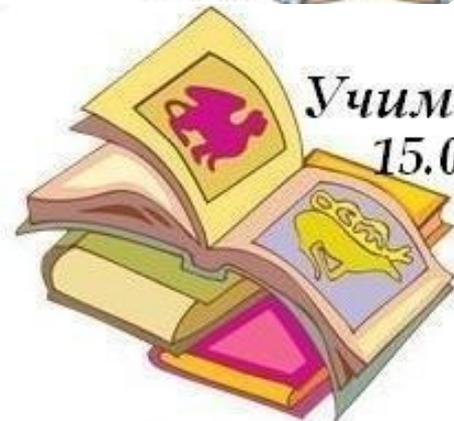
7.

Учим у  
15.00-

Отдых  
14.00-  
-15.00



Ужин 19-00



# Режим дня

- Подъем	7-00
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	700 - 730
- Завтрак	730 - 745
- Дорога в школу	750 - 820
- Пребывание в школе	830 - 1300
- Дорога из школы	1305- 1335
- Обед	1340 - 1400
- Пребывание на открытом воздухе(прогулка, игры)	1400 - 1545
- Полдник	1545 - 1600
- Самостоятельные учебные занятия	1600 - 1800
- Вечерняя прогулка	1800 - 1900
- Ужин	1900 - 1930
- Работа по дому	1930 - 2000
- Свободное время (занятия по интересам)	2000 - 2100
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	2100 - 2130
- Ночной сон	21-30



# Режим дня

**Правильное  
распределение  
времени в течение  
дня**



# **Составь пословицы и поговорки**

**Упустишь минуту вечер провожай  
– прогулкой.**

**Кто хочет много  
знать,**

**Человек  
устаёт,**

**когда ему делать  
нечего.**

**то само в руки  
бежит.**

**Утро встречай  
зарядкой,  
Что на месте  
лежит,**

**потеряешь час.**

**тому надо мало  
спать.**

# **Составь пословицы и поговорки**

**Упустишь минуту потеряешь час.**

–

**Кто хочет много  
знать,**

**Человек  
устаёт,**

**тому надо мало  
спать.**

**когда ему делать  
ничего.**

**Утро встречай  
зарядкой,  
Что на месте  
лежит,**

**вечер провожай  
прогулкой.  
то само в руки  
бежит.**





спасибо!