



# РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Кунарев Александр  
1 А класс  
Лицей №329

# ЗАДАЧИ

1

Сформировать понятие  
о режиме дня школьника

2

Показать важность  
его соблюдения

3

Дать практические  
рекомендации по  
составлению режима



# РЕЖИМ ДНЯ



**7:00**

ПОДЪЁМ



**7:15**

ГИГИЕНА



**7:30**

ЗАРЯДКА

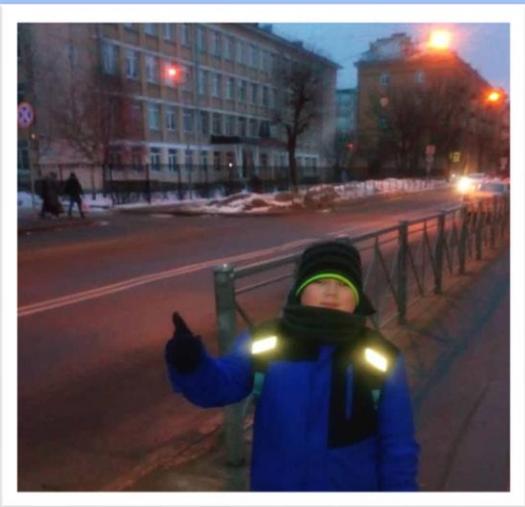


**7:45**

ЗАВТРАК



# РЕЖИМ ДНЯ



**8:00**

ДОРОГА В ШКОЛУ



**8:30**

УРОКИ



**12:30**

ДОРОГА ДОМОЙ



**13:00**

ОБЕД



# РЕЖИМ ДНЯ



**14:00**

ПРОГУЛКА



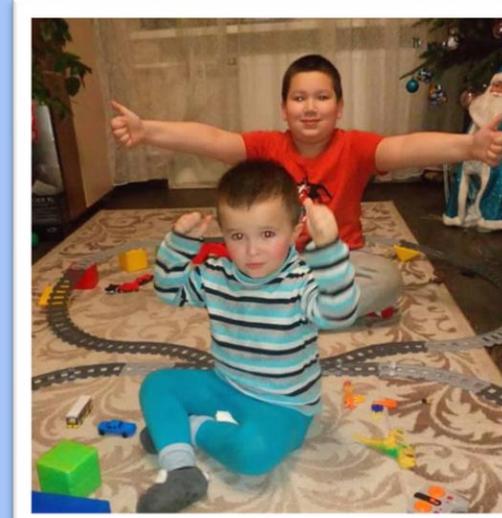
**15:00**

ЧТЕНИЕ



**16:00**

ДЕЛАЮ УРОКИ



**17:00**

ИГРАЮ



# РЕЖИМ ДНЯ



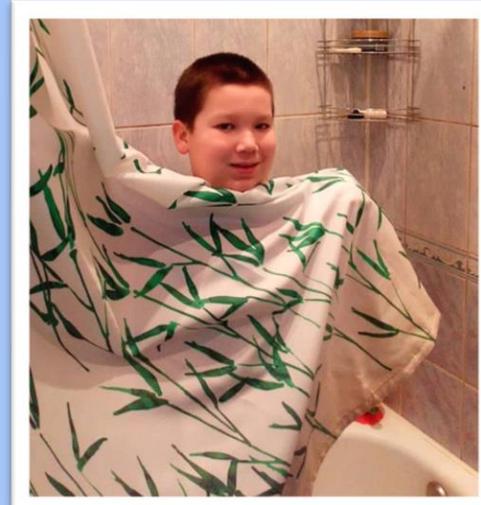
**17:30**

УЖИН



**19:00**

ТХЭКВОНДО



**20:30**

ПРИНИМАЮ ДУШ



**21:00**

СОН





# ПОНЯТИЕ РЕЖИМА ДНЯ

**РЕЖИМ ДНЯ** – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна.

В первую очередь это самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств.

Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.

