

РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Кунарев Александр
1 А класс
Лицей №329

ЗАДАЧИ

1

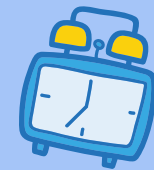
Сформировать понятие
о режиме дня школьника

2

Показать важность
его соблюдения

3

Дать практические
рекомендации по
составлению режима

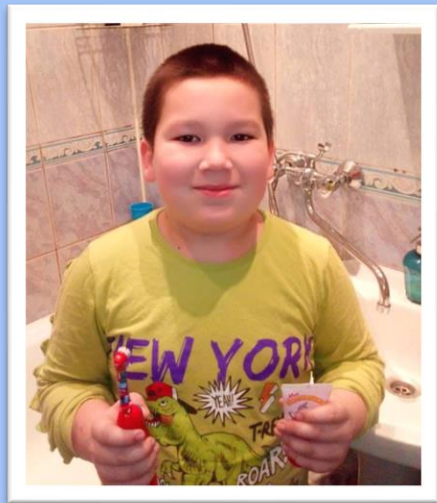


РЕЖИМ ДНЯ



7:00

ПОДЪЁМ



7:15

ГИГИЕНА



7:30

ЗАРЯДКА

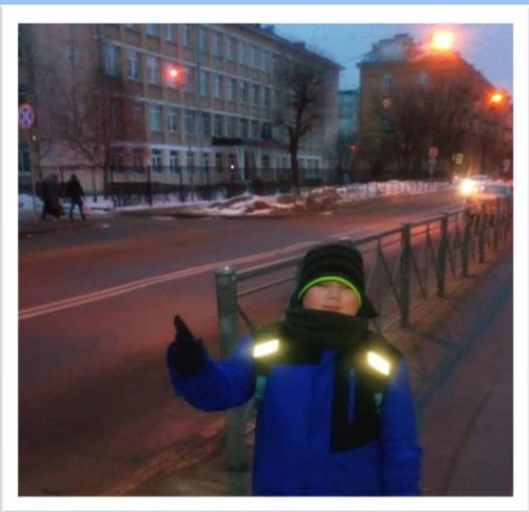


7:45

ЗАВТРАК



РЕЖИМ ДНЯ



8:00

ДОРОГА В ШКОЛУ



8:30

УРОКИ



12:30

ДОРОГА ДОМОЙ



13:00

ОБЕД



РЕЖИМ ДНЯ



14:00

ПРОГУЛКА



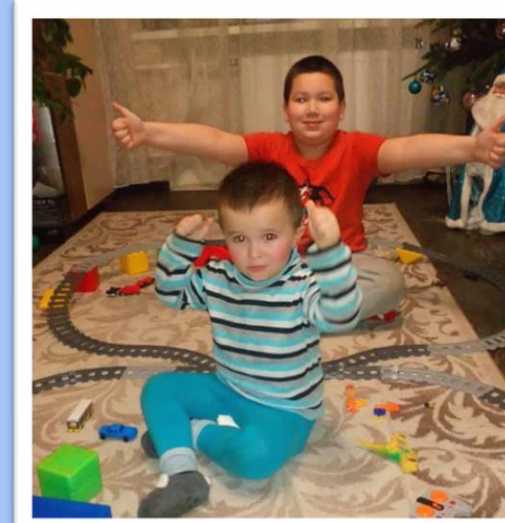
15:00

ЧТЕНИЕ



16:00

ДЕЛАЮ УРОКИ

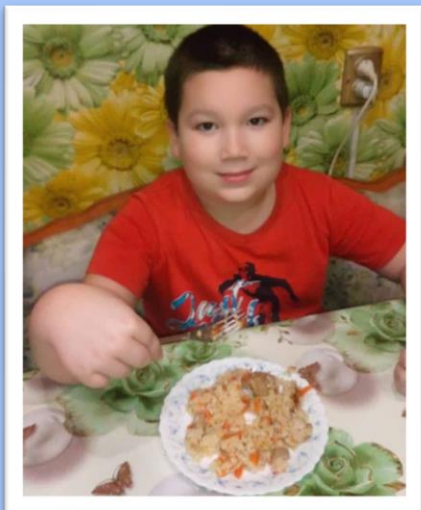


17:00

ИГРАЮ



РЕЖИМ ДНЯ



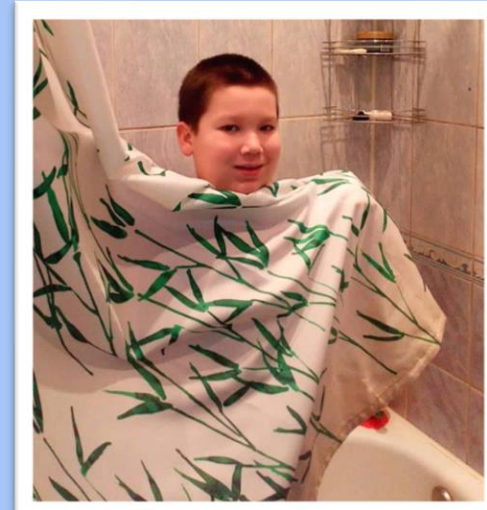
17:30

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.

