

Тюменская область. Ханты-Мансийский район.
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ - МАНСИЙСКОГО РАЙОНА
НАЧАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ П.ГОРНОПРАВДИНСК

Заметки учителя **«Режим дня первоклассника»**

Ваш учитель
Любовь Александровна



Сравните режим дня дошкольника и первоклассника

РАСПОРЯДОК ДНЯ

УТРО	ДЕНЬ	ВЕЧЕР
 7:00 Маша проснулась	 12:00 Маша танцует	 17:00 Миша смотрит телевизор
 8:00 Маша делает зарядку	 13:00 Миша обедает	 18:00 Миша ужинает
 9:00 Маша завтракает	 14:00 Миша спит	 19:00 Маша умывается
 10:00 Миша причёсывается	 15:00 Маша гуляет	 20:00 Миша слушает сказку
 11:00 Маша играет	 16:00 Миша поливает цветы	 21:00 Маша ложится спать

Иллюстрации: Илья
Разработано в сотрудничестве с издательством ООО «Балда-Медиа»
Иллюстрации: Илья
Иллюстрации: Илья
Иллюстрации: Илья

Режим дня школьника

	 7:00	 7:15
 8:30	 14:00	 14:30
 16:00	 18:00	
 20:30	 21:00	

Режим действительно влияет на настроение ребенка и его самочувствие, это факт.



Заболеет!
Это тоже факт



23:00

Полноценный отдых

Воспринимает
информацию

Хорошее
настроение

Здоров

Активен
на уроке

21:00



Во сколько разбудить ребёнка утром?

07:00



16:00



Не больше получаса в день не чаще трех раз в неделю

