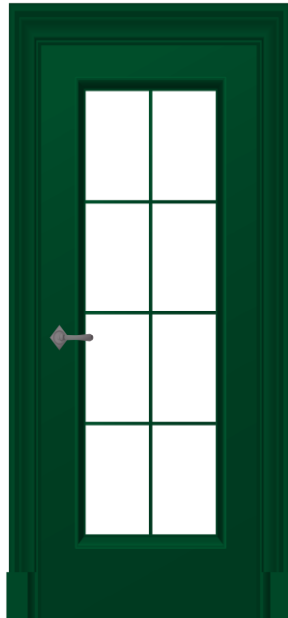


# Доброе утро!







# **Тема урока:**

## **От кого зависит твой режим дня?**

# Цели урока:



1. Вспомнить, что такое «режим дня».
2. Составить правильный режим дня.
3. Узнать, как зависит хорошее самочувствие от режима дня

# Режим дня

– это правильное распределение во времени бодрствования, сна и питания, а также своевременная смена различных видов деятельности.

У нас есть три совета, как сохранять здоровье.

Первый – надо делать всё вовремя: учить уроки, делать зарядку, отдыхать, ложиться спать.

Второй – дружить с солнцем, воздухом и водой, закаляться.

А это наш третий совет:

Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

*Учебник: с. 66-69 (пересказ)*

*Раб. тетрадь: с. 43, №61, 62*



Правильный распорядок дел в течение дня называется  
**РЕЖИМ ДНЯ.**

Труд надо чередовать с **ОТДЫХОМ.**

Лучший отдых после спокойных занятий – это **СПОРТ И ТРУД.**

После уроков каждый день нужно отдыхать на **УЛИЦЕ.**

Завтрак **4**

Уход в школу **5**

Зарядка **3**

Подъем **1**

Уроки в школе **6**

Утренние водные процедуры **2**



*На уроке я узнал...*

*На уроке я научился...*

*На уроке мне понравилось...*

*На уроке меня удивило...*