

Режим дня
(занятие 7 для групп 1 года обучения
по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Этикет и культура общения»)

Уважаемые родители! Выполненные письменные задания и вопросы отправляем на почту sveta045@yandex.ru

Алгоритм занятия:

1. Решите анаграмму.

Р	А	Б	У	Ы
К	П	Р	Л	Ж
Б	А	Г	К	Д
Г	Д	Е	У	П
Р	И	Ы	Л	М

Правило выполнения:

А – 1 (обводим, нужна)

А А – 2 (вычеркиваем обе буквы)

А А А – 3 (одну обводим, две вычеркиваем). Из оставшихся букв составляем слово (решаем анаграмму).

2. Режим – слово французское и в переводе означает «управление». В первую очередь, - это управление своим временем. Режим дня школьника - это чередование труда и отдыха в определенном порядке.

3. Как вы думаете, нужен ли режим школьнику? А взрослому? Объясните свой ответ.

Проверьте себя:

Режим дня необходим любому школьнику и для сохранения здоровья, и для хорошей учебы. В природе все подчинено определенным ритмам, и организм человек тоже работает ритмично.

Правильный режим дня формирует у нас определенные привычки поведения. При соблюдении режима, с самого утра мы настраиваемся на физическую и умственную активность, легко и спокойно выполняем все необходимые дела, всё успеваем сделать.

4. Пример режима дня представлен на рисунке.

1) Ознакомьтесь с ним.

2) Как вы думаете, это – режим выходного или буднего дня?

3) Похож ли представленный режим дня на ваш? В чем отличие?

Режим дня школьника



5. Составьте свой режим дня в будний день в условиях карантина. (Письменно).

При составлении режима дня не забудьте, что после учебы (всех уроков) необходимо поест, неплохо бы поспать или немного полежать - отдохнуть, домашние задания выполнять с 10-15-минутными перерывами через каждые 40-60 минут, в которые можно сделать физические упражнения или потанцевать под весёлую музыку. Не стоит делать уроки перед сном. Спать необходимо 10-10,5 часов.

6. Расставьте цифры от 1 до 20 (1 – звонок будильника20 – сон), пронумеровав по порядку представленные в таблице действия.

Звонок будильника.	Надевание уличной одежды.
Завтрак.	Умывание.
Зарядка.	Чистка зубов.
Надевание школьной формы.	Причёсывание.
Зеркало.	Дорога в школу.
Уроки в школе.	Обед.
Прогулка.	Домашнее задание.
Полдник.	Дорога домой.
Ужин.	Игры.
Умывание перед сном.	Сон.

7. Закончите фразу: «Сегодня на занятии я узнал, что ...»