

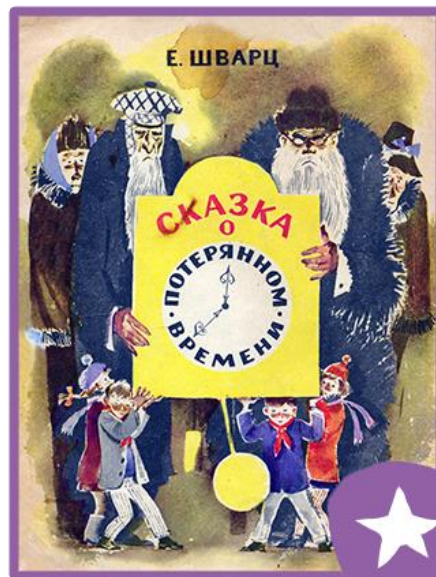


# Кто умеет жить по часам.



## «Сказка о потеряном времени»

Что произошло  
с героями сказки?



Какой совет можно  
дать героям сказки?



Что означает выражение  
«терять время»?



## Режим Дня и питания



О чём спорили Дима и Катя?

Тема: «Кто жить умеет по часам»

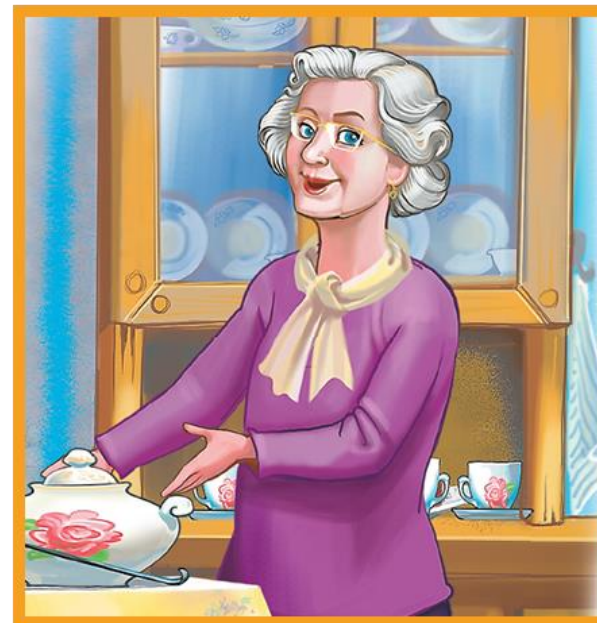




## Режим Дня и питания

- ✓ Правильно распределить время.
- ✓ Питаться в одно и то же время.
- ✓ После уроков погулять на свежем воздухе.
- ✓ Вовремя ложиться спать.
- ✓ Спать не меньше 10 часов.
- ✓ Утром сделать зарядку и позавтракать.

Советы Анны Петровны!







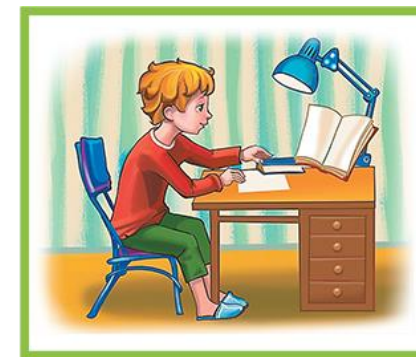
## Режим Дня и питания



Сколько раз в день нужно есть?



Когда стоит пойти погулять?



В какое время лучше выполнять домашнее задание?



Как правильно организовать свободное время?



Во сколько должны ложиться спать?

Тема: «Кто жить умеет по часам»





# Режим Дня и питания



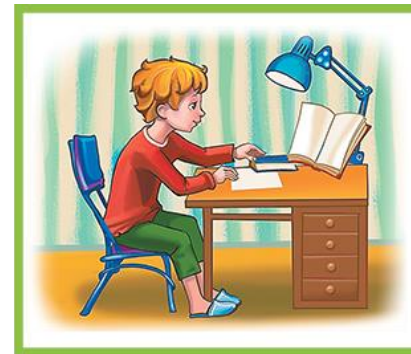
Тема: «Кто жить умеет по часам»







# Режим Дня и питания



Тема: «Кто жить умеет по часам»





## Твой режим Дня.

Отметьте на циферблате время начала и окончания:



- ✓ В какое время ты встаешь и готовишься к школе?
- ✓ Сколько времени ты проводишь в школе?
- ✓ В какое время ты занимаешься в кружках и секциях?
- ✓ В какое время ты делаешь уроки?
- ✓ В какое время ты гуляешь?
- ✓ Сколько времени ты проводишь за компьютерными играми?
- ✓ В какое время ты ложишься спать?



Соблюдай режим Дня!  
будешь всё успевать и хорошо себя чувствовать.







## «Собери пословицы»

Время -

как воробей:

упустишь -

не поймаешь

Упустишь

минуту -

потеряешь

час

Поздно

встанешь -

мало

сделаешь





Вместе весело гулять!



Тема: «Кто жить умеет по часам»





Будьте здоровы!

