**Приложение**

 Режим дня

Посчитай, сколько времени у тебя уходит на приготовление уроков, прогулку, занятия спортом. На циферблатах отметь время начала и окончания этих занятий, закрась сектор, соот­ветствующий полученному результату.







**Рекомендуемый режим дня для учащихся 5-6 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пробуждение | 7.00-7.10 |
| 2. Физические упражнения | 7.10-7.20 |
| 3. Гигиенические процедуры | 7.20-7.40 |
| 4. Завтрак | 7.40-8.00 |
| 5. Занятия в школе | 8.30-14.10 |
| 6. Обед | 14.30-15.00 |
| 7. Сон для учащихся с ослабленным здоровьем | 15.00-16.00 |
| 8. Прогулка на воздухе, подвижные игры, труд на открытом воздухе | 16.00-17.00 |
| 9. Домашние учебные занятия | 17.00-19.00 |
| 10. Ужин | 19.30-20.00 |
| 11. Свободное время, занятия по интересам, помощь по дому | 20.00-21.30 |
| 12. Подготовка ко сну, сон | 21.30-22.00 |