Моя школьная жизнь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Схема режима дня** | |  |
| Режимные моменты | **Время проведения** | |
| **1—4 классы** | **5** — **9 классы** |
| Пробуждение, гимнастика, закаливающие процедуры |  |  |
| Завтрак |  |  |
| Дорога в школу (прогулка) |  |  |
| Учебные и факультативные занятия в шко­ле, завтрак на большой перемене |  |  |
| Дорога из школы домой (прогулка) |  |  |
| Обед |  |  |
| Послеобеденный отдых (сон для перво­классников и ослабленных детей) |  |  |
| Пребывание на воздухе |  |  |
| Приготовление уроков. Каждые 35—45 ми­нут занятий перерыв на 5—10 минут. Во время первого перерыва – полдник.  Во |  |  |
| Пребывание на воздухе |  |  |
| Ужин и свободные занятия |  |  |
| Сон |  |  |

Организация рабочего места

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Секреты успешной работы