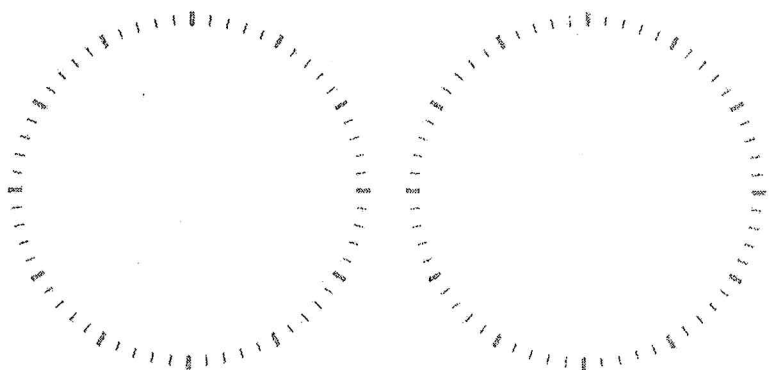


10. Ночной сон первоклассника должен быть не менее 10 часов. Изобрази циферблаты часов и отметь, во сколько надо лечь спать и во сколько – проснуться.



11. Теперь тебе многое понятно о режиме дня школьника. А как ты проводишь выходные дни, чем увлекаешься? Нарисуй свой труд, увлечения и отдых.

Благодарим за участие!

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАРАФОН
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ – 2016

I класс

(для учащихся начальной школы)

Код школы _____

Фамилия, имя учащегося _____

Класс _____

Дорогой друг!

Внимательно прочитай текст «Всему свое время». Информация из этого текста и таблицы поможет тебе выполнить задания олимпиады.

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Часто взрослые говорят ребятам: «Делу — время, потехе — час», «Соблюдайте режим дня!». А для чего? Режим дня называют палочкой-выручалочкой для тех, кто хочет быть здоровым, бодрым и все успевать. Режим дня означает строгое чередование труда и отдыха, что помогает привыкнуть выполнять определенные действия в определенное время.

Рекомендуемый режим дня для школьников

Режимные моменты	Время проведения
Пробуждение, гимнастика, гигиенические процедуры	7:00
Завтрак	7:30
Дорога в школу	7:50
Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене	8:30–13:10
Обед	13:20
Послеобеденный отдых	13:45
Пребывание на воздухе	14:45
Приготовление уроков (каждые 35–40 мин. перерыв на 5–10 мин. Во время первого перерыва - полдник)	15:00
Пребывание на воздухе	16:30
Ужин и свободные занятия	18:00
Подготовка ко сну. Сон.	21:00

1. Выбери верное утверждение. Режим дня – это:

- а) строгое выполнение требований взрослых
- б) правильное распределение времени в течение дня
- в) ответственное отношение к своему свободному времени

2. Семен – второклассник, он научился соблюдать режим дня школьника. Что делает мальчик в это время: 7:30, 13:20, 18:00?

- а) гуляет
- б) кушает
- в) читает

3. Семен уже умеет правильно распределять свое время. Почему это важно? Отметь верные ответы.

- а) чтобы быть здоровым
- б) чтобы все успевать
- в) чтобы больше играть и совсем ничего не делать

4. Как часто Семену нужно делать перерывы при подготовке домашних заданий?

- а) перерывы делать не нужно
- б) каждые 35-40 минут
- в) каждые 5-10 минут

5. Какие виды отдыха для школьников включены в режим дня?

- а) гимнастика, учебные занятия в школе, подготовка домашнего задания
- б) завтрак, обед, ужин
- в) послеобеденный отдых, пребывание на воздухе, сон

6. Зайчик сидит над тарелкой с капустой,
Вид у него недовольный и грустный.
– Мама, послушай, я в школу пойду
И по дороге травинку найду.

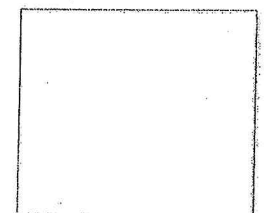
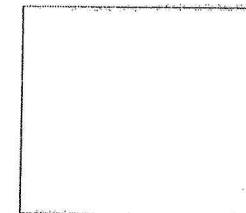
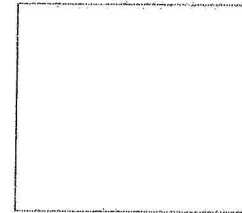
Что ответила зайчику мама? Отметь верные ответы.

- а) нельзя есть на ходу
- б) травинкой будешь сыт
- в) завтрак должен быть полноценным

7. Мудрых пословиц с советами много. Выбери окончание к пословице: Кто поздно встает –

- а) тот поздно ложится
- б) гуляет смело
- в) тот дня не видит

8. Нарисуй три предмета, которые понадобятся детям для зимних увлечений.



9. Каждое утро Семен приводит себя в порядок. Что из перечисленного обязательно делать ежедневно? Отметь верные ответы.

- а) умываться и причесываться
- б) менять портфель
- в) менять нижнее белье