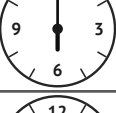


Режим дня: пример заполнения

так расписала будний день одна семья (2 класс, первая смена) — у вас часы будут свои

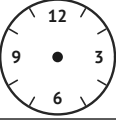
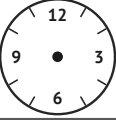
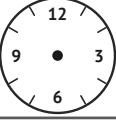
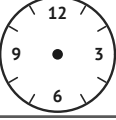
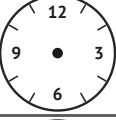
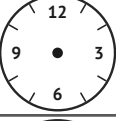
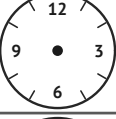
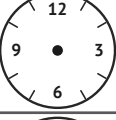
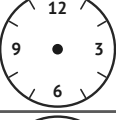
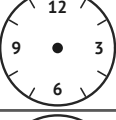
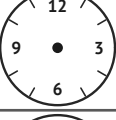
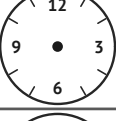
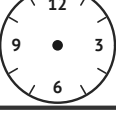
Пример, а не правило: время и дела здесь взяты для образца.

Часы	Время	Что делаю
	7:00	Встаю, умываюсь, одеваюсь
	7:30	Завтрак
	8:00	Выхожу из дома
	8:30	Уроки в школе
	12:30	Иду домой, обед
	13:30	Прогулка во дворе
	15:00	Кружок рисования (вторник, четверг) или игры дома
	16:30	Полдник
	17:00	Домашнее задание
	18:00	Свободное время
	19:00	Ужин
	19:30	Собираю портфель и одежду на завтра
	20:30	Душ, чищу зубы, книжка, сон

Мой режим дня: будни

впишите время и дело, потом нарисуйте на часах стрелки — короткую и длинную

Имя: _____ Класс: _____ Смена: _____

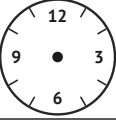
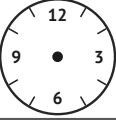
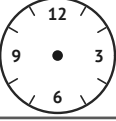
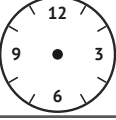
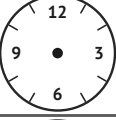
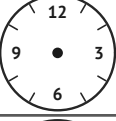
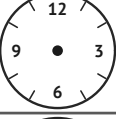
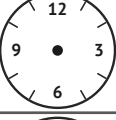
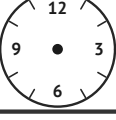
Часы	Время	Что делаю
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____

Мой режим дня: выходной

в выходной расписание свободнее: впишите то, что точно будет, остальное — в рамку внизу

Имя: _____

День: суббота / воскресенье (обведи)

Часы	Время	Что делаю
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____
	— : —	_____

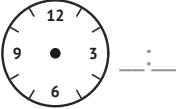
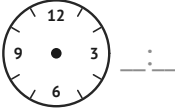
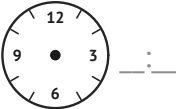
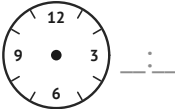
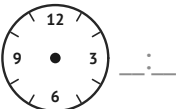
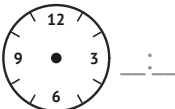
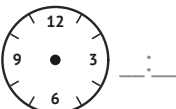
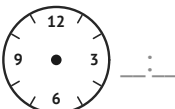
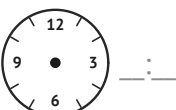
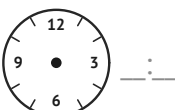
Что хочу успеть в выходные:

Неделя после школы

2–4 класс · во сколько кончаются уроки, какой кружок и что взять с собой — по дням

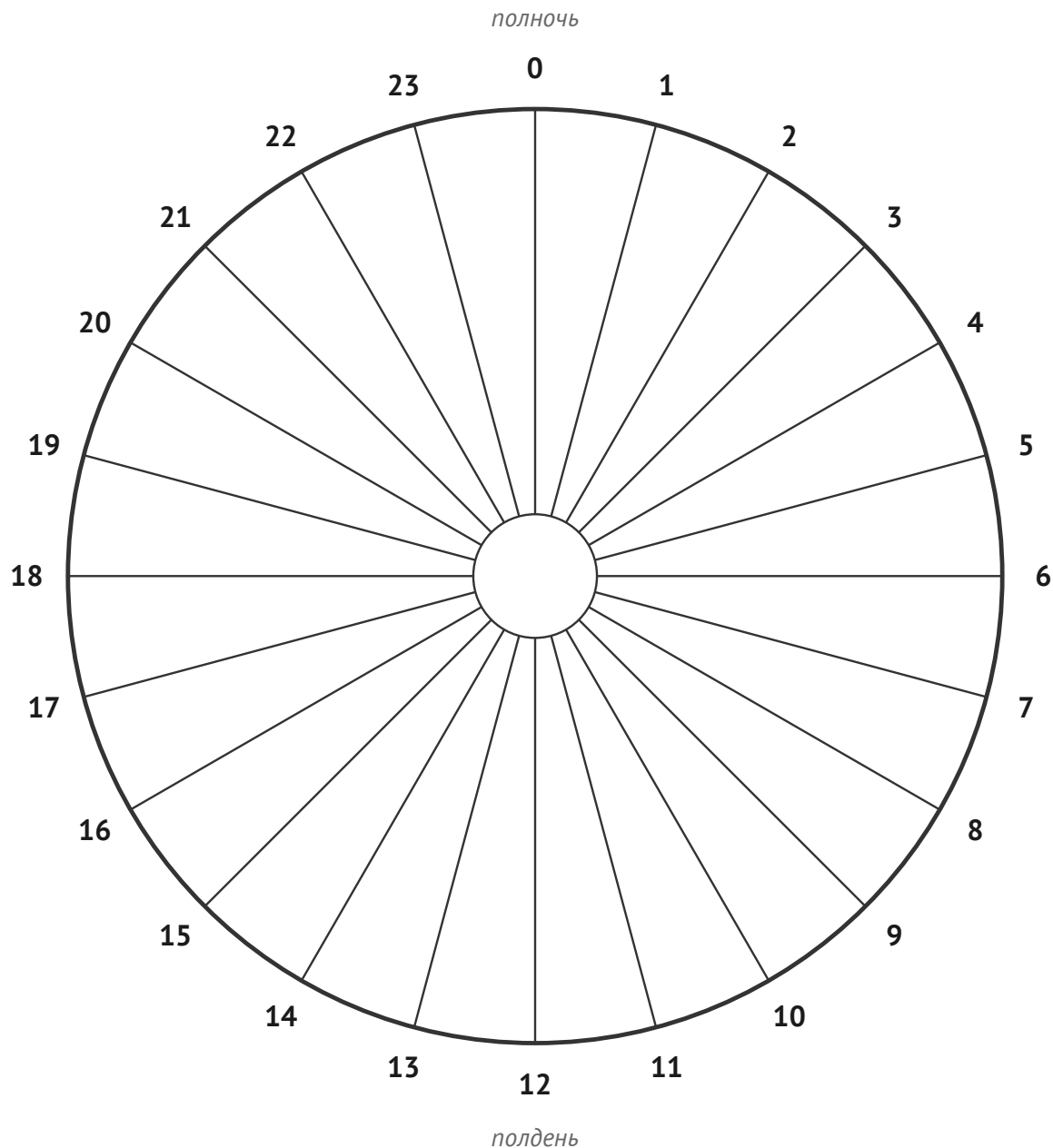
Имя: _____

Четверть: _____

День	Уроки кончаются в	Кружок, секция	Во сколько	Что взять с собой
Понедельник		_____ _____		_____ _____
Вторник		_____ _____		_____ _____
Среда		_____ _____		_____ _____
Четверг		_____ _____		_____ _____
Пятница		_____ _____		_____ _____
Суббота		_____ _____		_____ _____
Воскресенье	выходной	_____ _____		_____ _____

Круг дня: 24 часа

один сектор — один час; раскрасьте свой будний день цветами из подсказки внизу



Подсказка: закрасьте квадрат тем цветом, которым красите эти часы на круге.

☐

Сон

☐

Школа

☐

Дорога

☐

Еда

☐

Домашнее задание

☐

Прогулка

☐

Кружок, секция

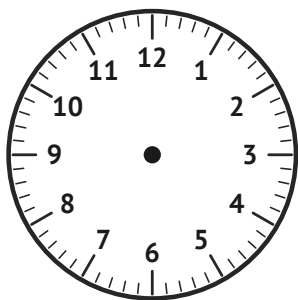
☐

Свободное время

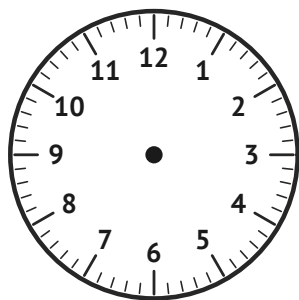
☐☐

Часы для вписывания

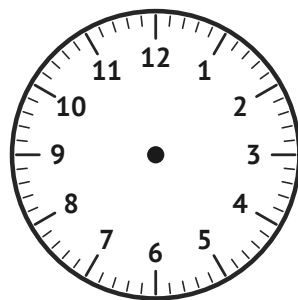
нарисуйте стрелки, ниже впишите время цифрами и что вы в это время делаете



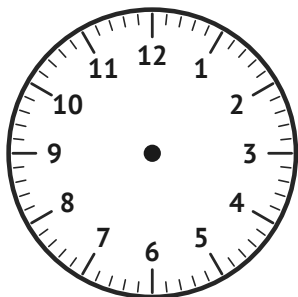
__ : __



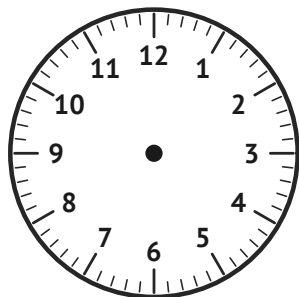
__ : __



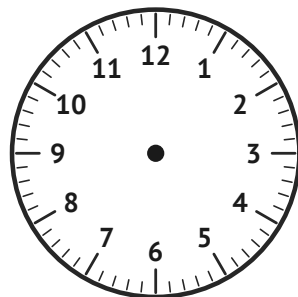
__ : __



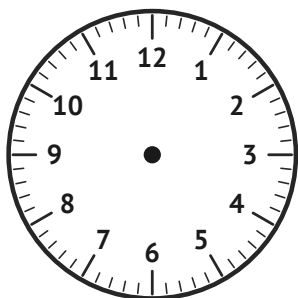
__ : __



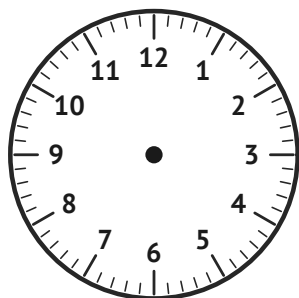
__ : __



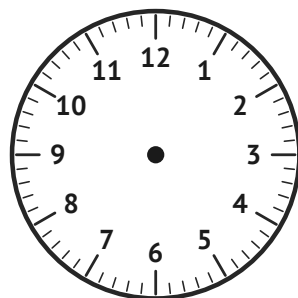
__ : __



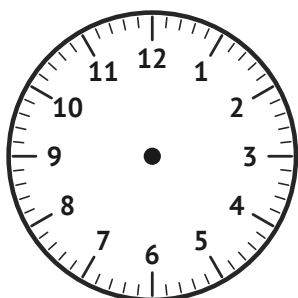
__ : __



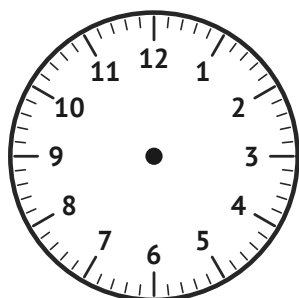
__ : __



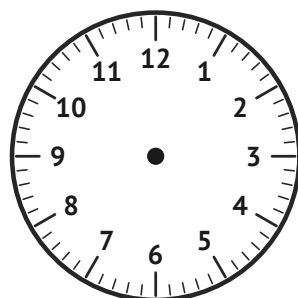
__ : __



__ : __



__ : __



__ : __

Собрать портфель

собираем с вечера: положил — галочка в клетке дня; пустые строки — для своих вещей

Имя: _____ Неделя: _____

Что положить	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт
Дневник	☐	☐	☐	☐	☐
Пенал: ручки, простой карандаш	☐	☐	☐	☐	☐
Цветные карандаши	☐	☐	☐	☐	☐
Ластик и точилка	☐	☐	☐	☐	☐
Линейка	☐	☐	☐	☐	☐
Тетради по расписанию	☐	☐	☐	☐	☐
Учебники по расписанию	☐	☐	☐	☐	☐
Сменная обувь	☐	☐	☐	☐	☐
Форма на физкультуру	☐	☐	☐	☐	☐
Бутылка воды	☐	☐	☐	☐	☐
Ключ от дома	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐	☐

Ключ, форма и сменка нужны не всем и не каждый день — ненужную строку зачеркните.

Окружающий мир, 1 класс: мой режим дня

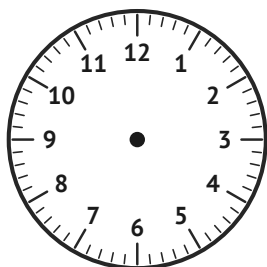
рабочий лист: нарисуй свой день по частям суток и стрелки на часах

Меня зовут: _____ Класс: _____

1. Нарисуй, что ты обычно делаешь утром, днём, вечером и ночью.

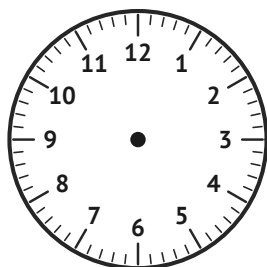
Утро	
День	
Вечер	
Ночь	

2. Нарисуй стрелки и напиши время цифрами.



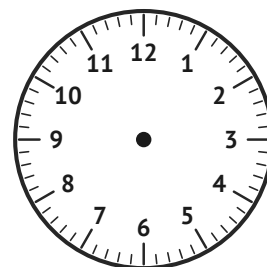
Я встаю в

__ : __



Я иду в школу в

__ : __



Я ложусь спать в

__ : __

Окружающий мир, 1 класс: рассказ о моём дне

допиши предложения; если писать пока трудно — говори, а взрослый запишет

Меня зовут: _____

Я просыпаюсь в _____

Утром я _____

В школе я _____

После школы я _____

Вечером я _____

Спать я ложусь в _____

Каждый день в одно и то же время я _____

Больше всего в моём дне мне нравится _____
