



Режим дня школьника



Режим дня



Распорядок этот дня
Был написан для меня.
Никуда не опоздаю,
Ведь его я соблюдаю.





Режим дня школьника





Подъём 7.00

Утром зазвонил будильник
Мне будильник ни к чему,
Потому, что без звоночка
Встать так рано я могу!



Зарядка 7.15

Прогоню остатки сна.

Одеяло в сторону!

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово!



Умывание 7.30

С шумом струйка водяная
На руках дробится.
Никогда не забываю
Поутру умыться!



Завтрак 7.45

Школьник - бодрый и весёлый –
За столом сидит накрытым.
Сытный завтрак перед школой
Уплетает с аппетитом.

Съели завтрак, попрощались
Быстро в школу собирались.
Здравствуй школа!
Здравствуй класс!
Ждёт учительница нас.



Дорога в школу 8.00-8.30

Утром , по дороге в школу,
Свежим воздухом дышу,
Жду подружку я у дома,
Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем,
Посмеёмся ведь тогда
Нам дорога в школу длинной
Не наскучит никогда.



Уроки 8.45-12.40

Как пришел ты на урок,
На язык повесь замок!
Далеко не прячь ключи!
Там, где нужно, не молчи!

За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни
стать.



Дорога из школы 13.00-13.30

До свиданья, школьный дом!
Завтра снова мы придём!



Обед 13.00-13.30

Ешь спокойно за столом,
Не глотай, как львица.
Это вредно, и притом
Можно подавиться.



Личное время 13.30-16.00



**В это время можно погулять,
С друзьями своими поиграть.
Сходить на секцию, в кружок,
В библиотеку на часок.**



13.30-16.00

**Время есть и для полов,
Что я, разве маленький?
Будет и обед готов,
И просохнут валенки.**



**В магазин мы ходим сами,
пол в квартире подметём.
Чтобы легче было маме,
Мы поможем ей во всём.**



Делаем уроки 16.00-17.00

Лучше нет: в урочный час
Сесть решать задачи,
Чтоб прийти веселым в класс,
В парту глаз не пряча!



Вечер

17.15-20.50

Ужин вкусный мы съедим,
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем



Умывание перед сном

20.50-21.00

**Ждёт зубной порошок и журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед сном умыться!»**

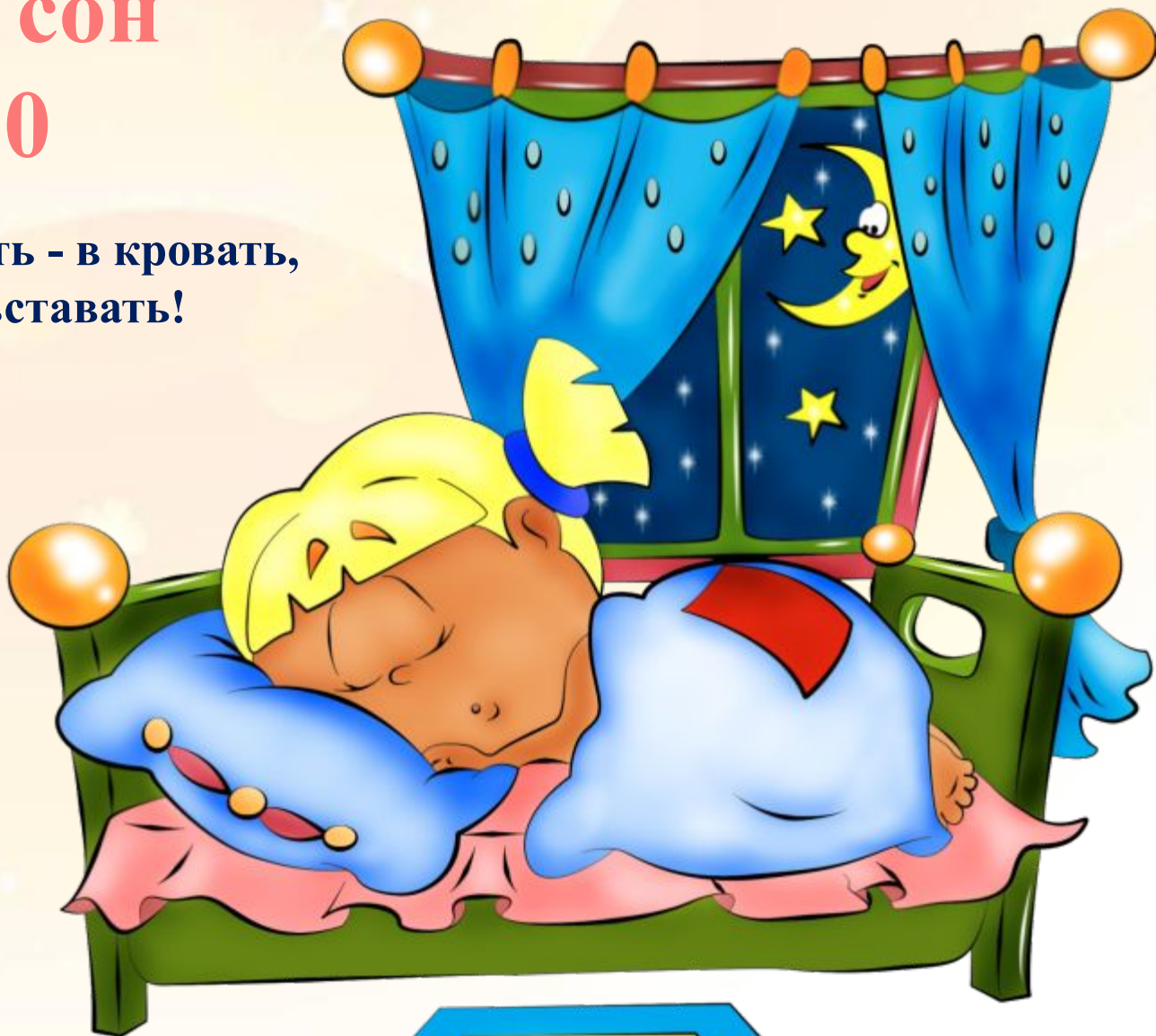
**Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.**



Ночной сон

21.00-7.30

Чай попить и спать - в кровать,
Завтра рано мне вставать!





Есть одна игра для вас.
Я прочту стихи сейчас.
Я начну, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.
Где отгадка - там конец.
Кто подскажет - молодец!



Стать здоровым ты решил, Значит соблюдай... **режим**



Утром в семь звенит настырно
Наш весёлый друг... **будильник**



На зарядку встала вся
Наша дружная... **семья**



Режим, конечно, не нарушу –
Я моюсь под холодным... **душем**



После душа и зарядки
Ждёт меня горячий... **завтрак**



Всегда я мою руки с мылом,
Не надо звать к нам... **Мойдодыра**



После обеда можно сладко поспать,
А можно и во дворе... **поиграть**



После ужина веселье – в руки я беру гантели.
Спортом занимаюсь, милой маме... улыбаюсь



Смотрит к нам в окно луна,
Значит, спать давно... **пора**





Отгадайте
загадки





Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.

Ванна





Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Зубная щётка





Мы ей пользуемся часто,
Хоть она, как волк, зубаста.
Ей не хочется кусать,
Ей бы зубки почесать.

Расчёска





**Резинка Акулинка
Пошла гулять по спинке.
И пока она гуляла,
Спинка розовою стала.**

Мочалка





Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?

Полотенце

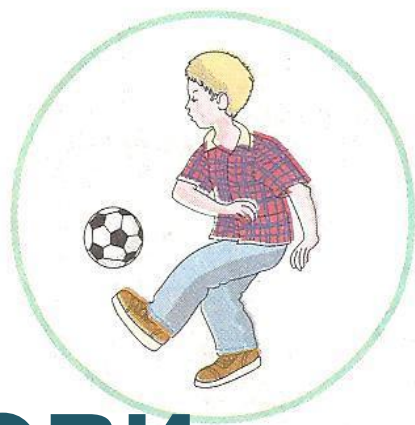




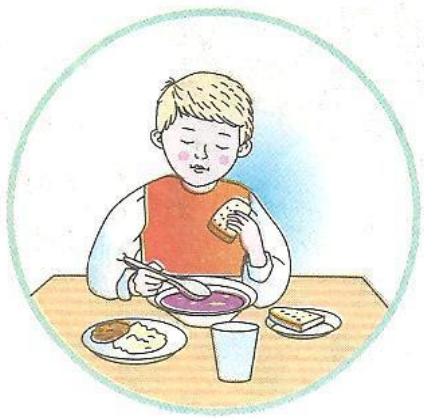
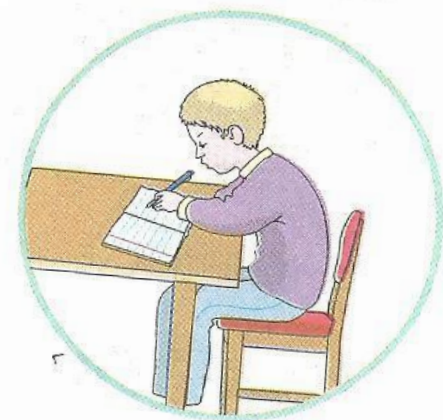
Гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое?

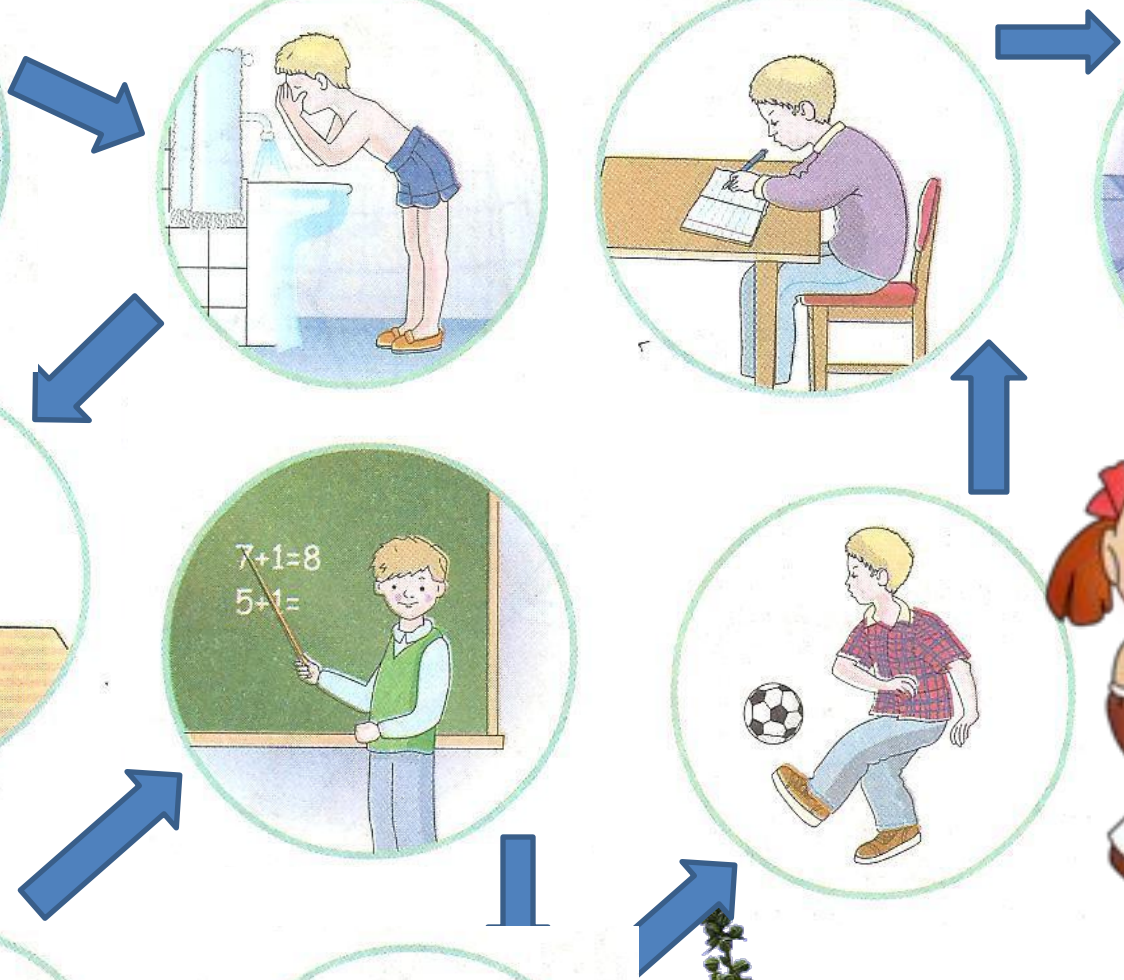
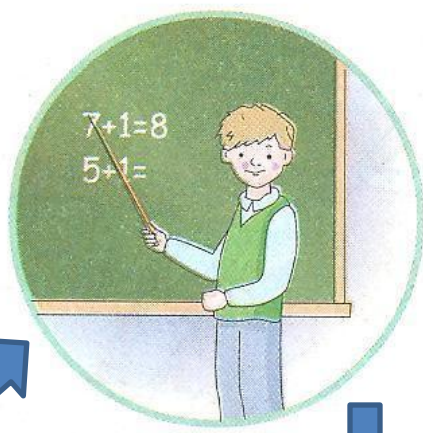
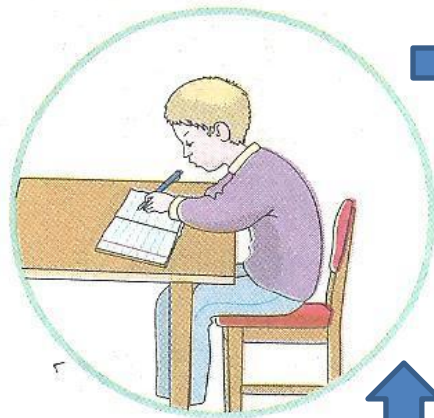
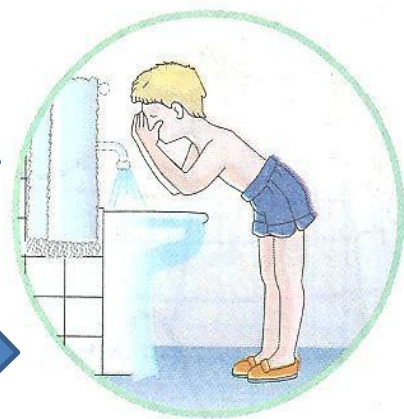
МЫЛО





Восстанови порядок





Помните:

- ✓ Делу время – потехе час.
- ✓ Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня.
- ✓ Скучен день до вечера, коли делать нечего.
- ✓ Кончил дело, гуляй смело.



РЕКОМЕНДАЦИИ



•
•
- приучи себя просыпаться
и вставать каждый день в одно
и то же время;

- выполняй каждый день утреннюю
зарядку;

- следи за чистотой тела, волос,
ногтей и полостью рта;

- старайся есть в одно и то же
время.



Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять,
Станешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.



**Помни твёрдо, что
режим
Людям всем
необходим.**





Спасибо за внимание!