



# 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!»

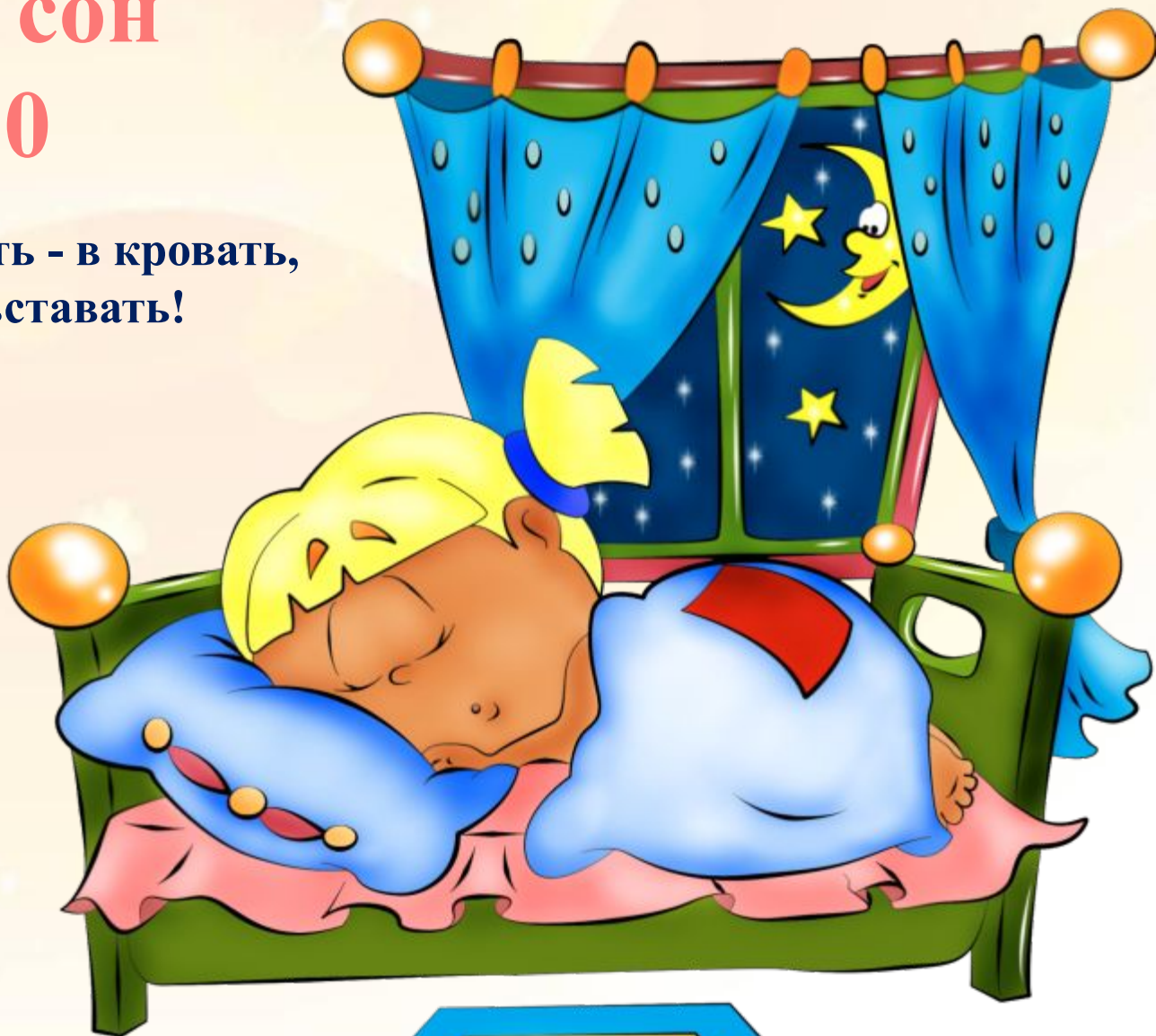
Пусть приходит крепкий сон.  
Всем на свете нужен он.



# 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.**

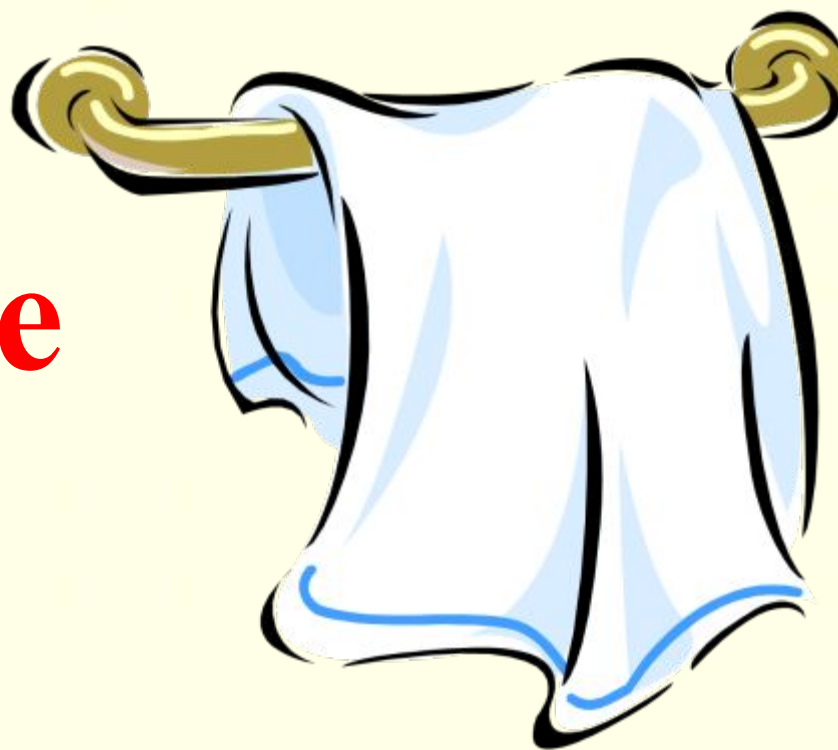
**Мочалка**





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

**Полотенце**







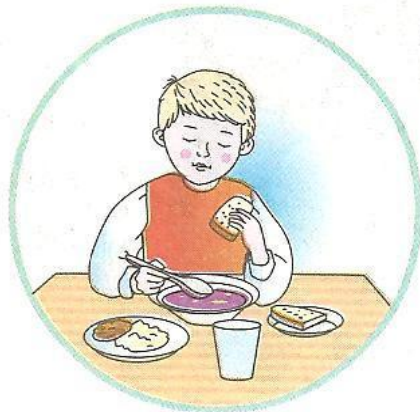
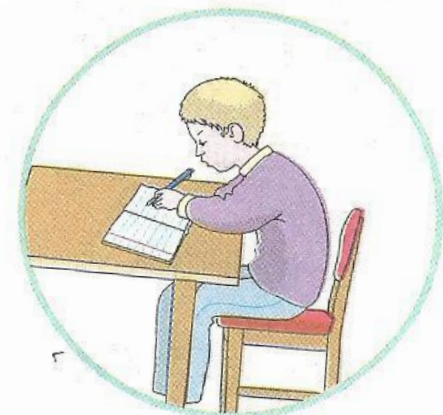
Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое?

**МЫЛО**

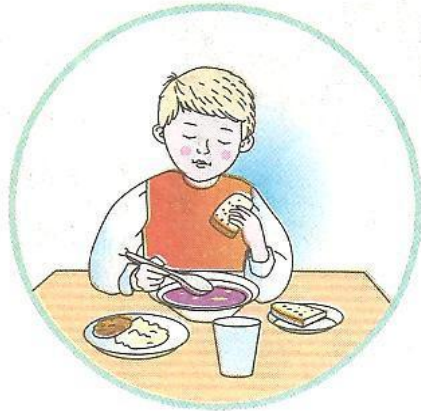
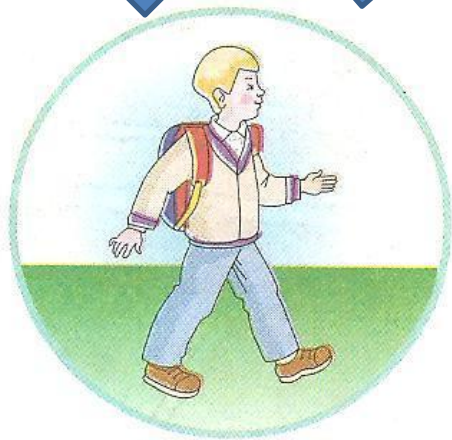
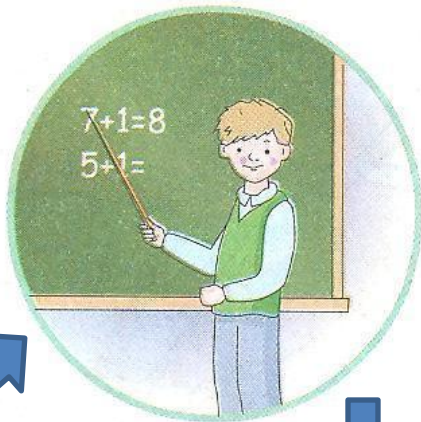
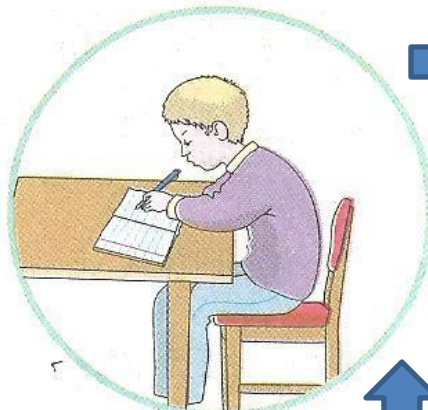
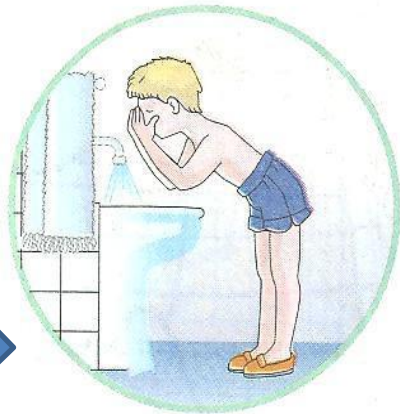




# Восстанови порядок







# 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!**