

Режим дня ученика



Писаревская Т.П. БСОШ №1 Баган

1. Каждый день, как только вы пробудились, подумайте –«У меня есть бесценная человеческая жизнь, и я не собираюсь тратить ее впустую. Я буду использовать всю свою энергию чтобы развивать себя, открывать свое сердце другим людям. Я буду думать о других только хорошее, не позволю себе злиться или думать плохо о ком-то, я собираюсь быть полезным людям настолько, насколько я смогу.»

**Раз, два, три четыре
пять**

**Нам уже пора
вставать!**

**Нам уже пора
вставать,
И кровати
заправлять.**



**Занимаемся зарядкой, по утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке, что советуем
и Вам.**

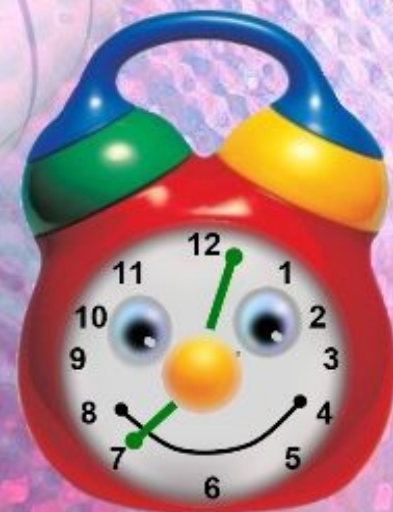
**А потом пойдём в присядку, потанцуем
на ковре.**

**Так мы делаем зарядку, рано утром на заре.
Головой вращаем смело, наклоняясь до
ковра.**

**Дух здоровый, крепче тело, с добрым
утром — детвора!**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган



**Снует зубная щетка, как по морю
лодка,
Как по речке пароход по зубам она идет,
Вверх и вниз туда и обратно.
Чтобы зубки не болели, чтоб как зимний снег
белели
А теперь вы умывайтесь,
С мылом мыться постарайтесь**



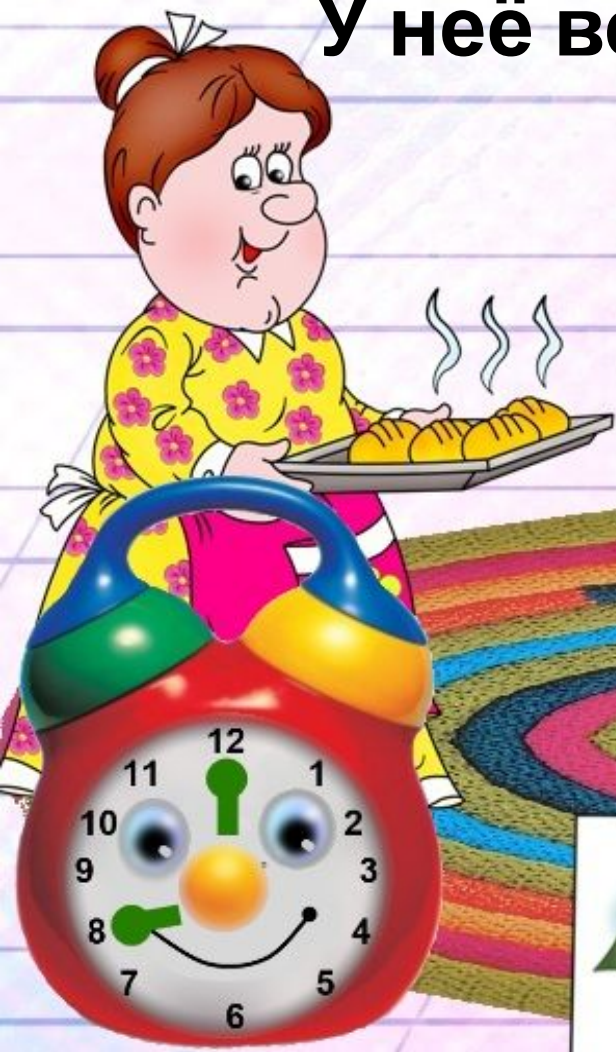


**Две руки у меня,
И на каждой – пятерня!
Пятерня! Пятерня!
Выручаешь ты меня:
С ней не надо расставаться**

**—
Пятерня всегда со мной!
Если надо причесаться –
Причешусь я пятерней!
- Но пожалуй, мой дружок,
Всё же лучше гребешок!**



**Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
А ещё полезна каша,
У неё вся сила наша!**



**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 шагать дорожкой к школе
не наскучит никогда.**

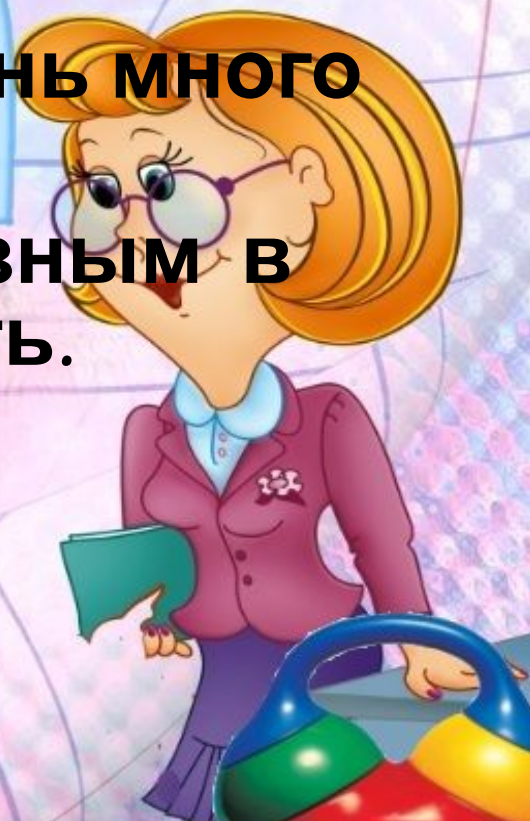


Писаревская Т.П. БСОШ №1 Баган



**Чтобы грамотнее
стать...
Надо книжки нам
читать
И задачи все решить,
Чтоб пятёрку
получить!**

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



**Вот и кончились уроки,
До свиданья, школьный дом!
Завтра снова мы придём!**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган

**Принимайся за обед, только вот тебе совет:
Чтобы ни один микроб не попал случайно в
рот,
Руки мыть перед едой нужно мылом и
водой.
Скушай первое, второе и добавку попроси,
А потом помой посуду, на прогулку ты
пойди**



**На прогулку
выходи,
Свежим воздухом
дыши.**

**Только помни при
уходе:
Одеваться по
погоде!**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган

**Полдник съели,
погуляли,
отдохнули и
опять:**

**Из портфеля мы
достали
Свой учебник и
тетрадь.**

**Мы домашнее
заданье
Начинаем
выполнять!**





**Любимое
занятие -
Его настало
время**



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



Писаревская Т.П.8БСОШ№1 Багад



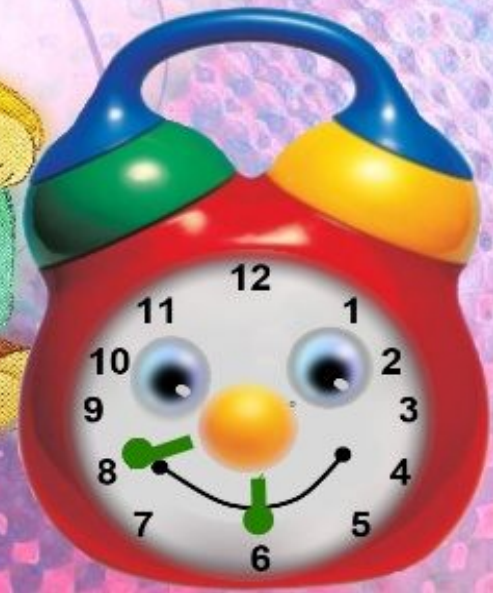
**Ужин вкусный мы съедим
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем.**



**Выключаем
телевизор,
Пусть компьютер
отдохнет,
Почитаем лучше
книгу,
книга знания дает!**



Писаревская ГП БСОШ №1 Баган



**Ждёт ребят зубная
паста
и журчит водица:
«Не забудьте, же
друзья
перед сном
умыться!»**



Писаревская Т.П. БСОШ№1 Баган

**Вот закончен этот день,
За окном густая темь.
Пусть приходит крепкий
сон. Всем на свете
нужен он.**



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;