Режим дня школьника

Писаревс

Подъём *7.30*

Утром зазвонил будильник

Мне будильник ни к чему,

Потому, что без звоночка

Встать так рано я могу!

Зарядка *7.40*

Занимаюсь
я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё
в порядке,
Что советую я Вам.
А потом пойду
в присядку,
Потанцую на ковре.
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.

Умывание *7.50*

Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки

Завтрак
8.00

Съели завтрак,
попрощались,

Быстро в школу
собирались.

Здравствуй школа!
Здравствуй класс!

Ждёт учительница
нас.

Дорога в школу *8.15-8.45*

Утром , по дороге в школу,

Свежим воздухом дышу,

Жду подружку я у дома,

Вместе с ней теперь иду.

Мы немного поболтаем,

Посмеёмся ведь тогда

Уроки *9.00-13.05*

Чтобы грамотнее стать…
Надо книжки почитать
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.

13.05-13.45

До свиданья, школьный дом!Завтра снова мы придём!

15.30-16.30

Полдник съели,
погуляли,
Поработали опять:
Из портфеля мы
достали
Свой учебник и
тетрадь.

13.50-14.10

16.30-18.00

В магазин мы сходим сами,

пол в квартире подметём.

Чтобы дольше быть

М

18.00-21.00

Ужин вкусный мы съедим

Телевизор поглядим,

Или в игры поиграем,

Ил[illegible]

21.00-21.10

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

Пусть приходит
крепкий сон.
Всем на свете нужен
он.

21.20-7.30

Чай попить и спать - в кровать,

Нам ножки сегодня сказали:
«Мы так сегодня устали,
мы столько сегодня прыгали,
что больше совсем не хотим,
чтобы нами опять дрыгали.
Мы хотим полежать, отдохнуть,
чтобы завтра снова пуститься в путь».

И ручки сказали:
«Мы тоже очень устали,
мы одевали, кормили и мыли
и ещё рисовали.
Вы знаете, как мы устали?»
И каждый пальчик сказал:
«Я тоже устал!
Я тоже трудился, я помогал!
И ложку держать, и глаза умывать!
Дайте теперь нам поспать!»
И ушки вдруг зашептали:
«И мы тоже устали!
Мы целый день
всех внимательно слушали.
Мы столько узнали…
Мы были бы рады,
если б поспали!»
И глазки сказали:
«Ох, а мы как устали!
Так устали, что аж защипали!
Мы столько сегодня видели,
а теперь хотим мы поспать,
давайте нас закрывать!»

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.

Составь свой режим дня.

Режим дня – это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека.