

*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 решать,
Чтоб пятёрку
получить!**

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





До свиданья, школьный
дом! Завтра снова мы
придём!

13.05-13.45

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 ходим
сами,
пол в квартире
подметём.

Чтобы не было
М



18.00-21.00

**Ужин вкусный мы
съедем**

**Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или почитаем!**



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,**

Здоровья тебе и твоим родным!



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 умыть!
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.

