

*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 пол был  
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.

