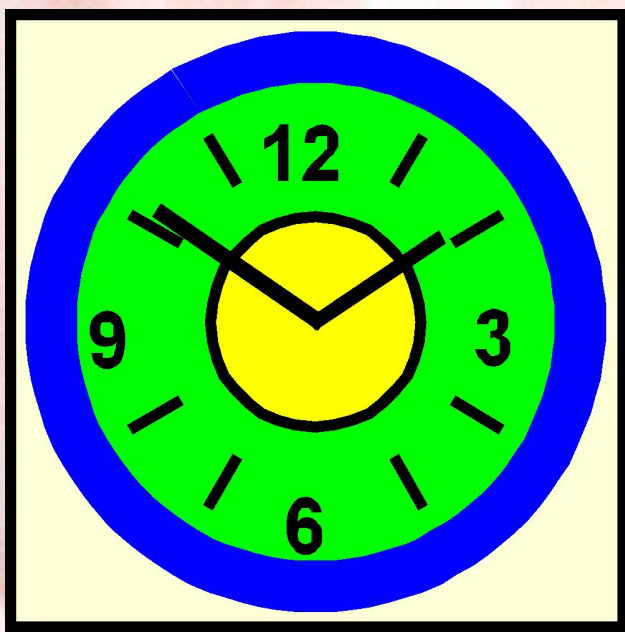




**Режим дня**

**Режим дня  
Юли Банишевой**

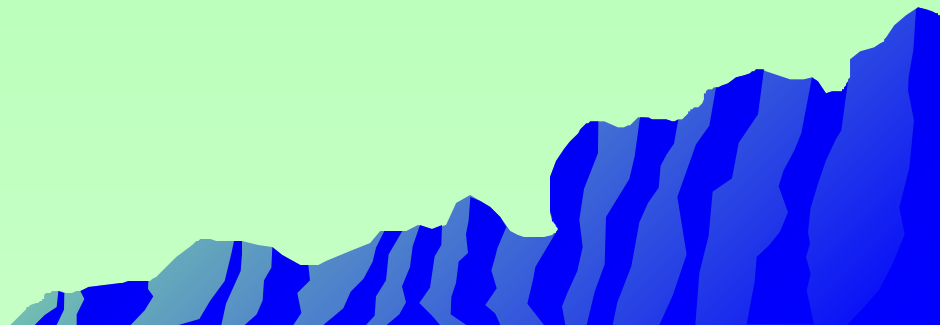




Если сладко спиться, сон хороший снится



Чтоб прогнать тоску и лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в 7 часов,  
Проглядев немало снов

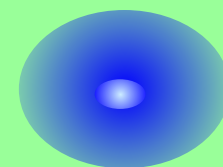
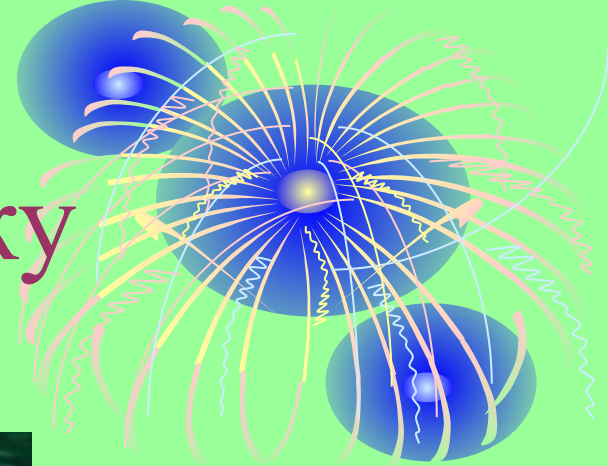


# Сделать легкую зарядку





И убрать свою кроватку



# Душ принять



# И завтрак съестъ





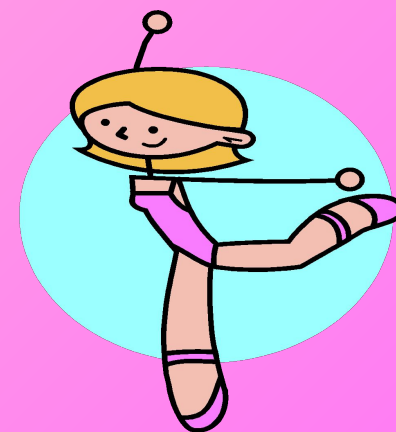
А потом за парту сесть





**На уроках не хихикай,  
Стол туда-сюда не двигай,  
Всех детишек уважай  
И соседу не мешай.**

После школы отдохай, но  
только не валяйся.

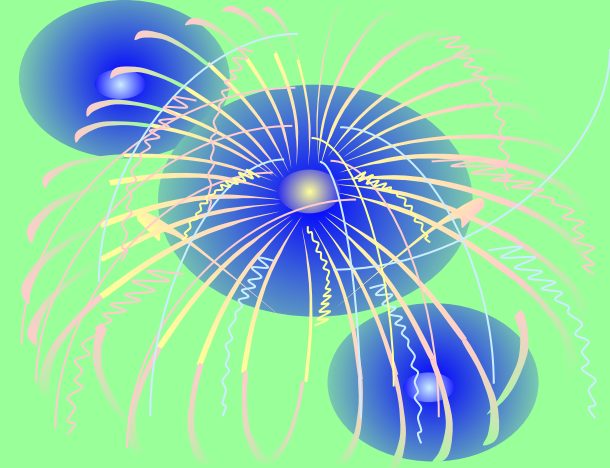




**Дома маме помогай, гуляй,  
закаляйся!**



- Пообедав, можешь сесть
- Выполнить задание
- Все в порядке если есть воля и старание!





Так привыкли мы к порядку: ровно  
девять!

Все в кроватку. На бочок и молчок.



Дела у меня немало – в дочки-  
матери играла.  
А теперь хочу я спать, а зовет  
меня.....





**Чтобы быть  
здоровым,  
порядочным,  
собранным, хорошо  
учиться...**

**надо соблюдать  
режим дня.**

