

# Режим дня





- Валя , вставай, умывайся,  
Завтрак готов, хватит спать!...

- Валя, быстрее собирайся,  
Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,  
Нежится, сладко зевает,  
Долго с портфелем копается –  
Не успевает.

В школе звонок будет вскоре  
На перемену. И вдруг  
Ожил весь класс: в коридоре –  
Валиных туфелек стук.

Если бы – без опоздания,  
Это была бы не Валя!

Классом дано ей призвание –  
Неуспеваля.



**Взялся за дело –  
не отвлекайся**

**Делай все быстро**

**Режим дня**



# Режим – распорядок дел, действий



**Одно из самых трудных дел –  
Не делать сразу двадцать дел.  
А что не час –  
Иметь все время  
Иметь на все свой час и время:  
И на веселье,  
И на труд.  
На шум и шутки  
Пять минут.  
И на потеху –  
Сладкий миг.  
И долгий час  
На чтение книг!**

Игорь Мазнин «Одно из трудных дел»

# Режим дня

- 7.00 – подъем
- 7.00 -7.40 –зарядка, утренние процедуры, завтрак
- 8.00 – 13.00 – занятия в школе
- 13.30 – обед
- 14.00 15.00 – отдых
- 15.00 – 17.00 – выполнение домашнего задания
- 17.00 – полдник
- 17.00 – 19.00 прогулка, работа по дому
- 19.00 – ужин
- 19.30 – 21.00 – отдых, помощь родителям, чтение книг
- 21.00 – вечерние процедуры, сон.

# Физкультминутка



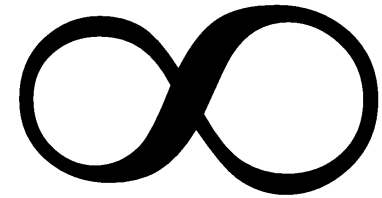
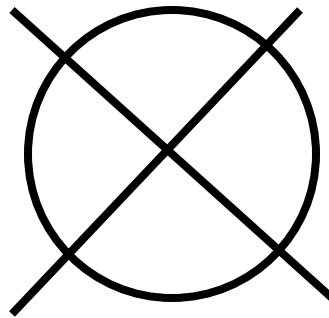
# Закончи предложение

- Чистить зубы надо ...
- Нужно всегда вставать ...
- Всегда мыть руки ...
- Никогда ни есть невымытые ...
- Во время еды нельзя ...
- Всегда в одно и то же время надо ...





# Пиктография





	Надо!	Есть!
		
		
		
		

# Рекомендации Мойдодыра

- Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
- Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
- Приучайся обтираться после зарядки мокрым полотенцем до пояса.
- Всегда мой руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета.
- Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.



- Упустишь минутку – потеряешь час.
- Делу время, а потехе – час.
- Кто поздно встает, тот дня не видит.
- Кто хочет много знать, тому надо мало спать.
- Не откладывай на завтра, то что можно сделать сегодня.
- Скучен день до вечера, коли делать нечего.
- Работаешь сидя – отдыхай стоя.
- Кончил дело – гуляй смело.



**ПОМНИ ТВЕРДО,  
ЧТО РЕЖИМ  
ЛЮДЯМ ВСЕМ  
НЕОБХОДИМ!**