

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

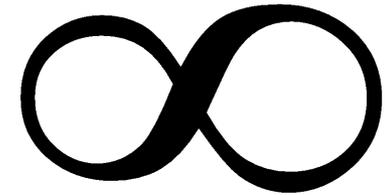
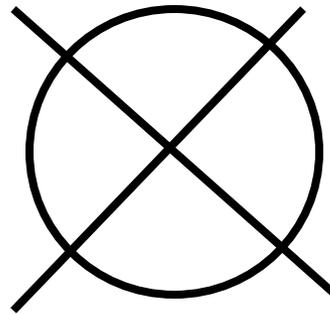


Закончи предложение

- Чистить зубы надо ...
- Нужно всегда вставать ...
- Всегда мыть руки ...
- Никогда ни есть немытые ...
- 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!**