

***Режим дня  
школьника***



**Подъем 7.30**

**Утром зазвонил  
будильник**

**Мне будильник ни к  
чему,**

**Потому, что без  
звоночка**

**1. Каждый день, как только вы  
пробудились, подумайте – у  
меня есть бесценная**

**человеческая жизнь, и я не  
собираюсь тратить ее  
впустую. Я буду  
использовать всю свою  
энергию чтобы развивать  
себя, открывать свое сердце  
другим людям. Я буду думать  
о других только хорошее, не  
позволю себе злиться или**



## 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.  
Головой вращаю  
смело,  
Поклонюсь Вам  
до земли.**

## Умывание 7.50



Снует зубная щетка,  
Как по морю лодка,  
Как по речке пароход  
По зубам она идет,  
Вверх и вниз, туда-  
обратно.  
Счистим мы налет и  
пятна.

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.**





*13.05-13.45*

**До свиданья,  
школьный дом!**

**Завтра снова мы  
придем!**  
Чтобы успеть сделать

заданные на дом уроки,  
помочь в работе по дому,  
почитать, погулять,  
самостоятельно

позаниматься  
физическими

упражнениями или  
любимым видом спорта

– в секции, нужно уметь  
правильно распределить



15.30-16.30

Полдник съели,  
погуляли,  
Поработали опять:

Из портфеля мы  
до  
Се  
те



13.50-14.10



16.30-18.00

**В магазин мы ходим  
сами,  
пол в квартире  
подметём.**

**Чтобы пауча бить!**

**М**



*18.00-21.00*

**Ужин вкусный мы  
съедем**

**Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку**



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 родителям!**



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 умывать!  
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

