



# Мой режим дня



Подготовила:  
Ученица 5 «Б» класса  
МОБУ СОШ № 90  
Сагатова Анастасия

# Подъем 6:45

**Утром зазвонил будильник,  
Мне будильник ни к чему .  
Потому, что без звоночка  
Встать так рано я смогу!**





# ЧИСТИМ ЗУБЫ

## 6:45

**Чистить зубы каждый день  
Мне со всем не лень!**



# Зарядка 7:00

**Прогоню остатки сна.  
Одеяло в сторону!  
Мне гимнастика нужна-  
Помогает здорово!**



# Завтрак 7:10

Я за столиком сижу,  
Вкусный завтрак говорю.  
Постаралась мама,  
Приготовили с утра  
Мне омлет и запеканку.  
Кашу вкусную из манки.  
И конечно молочка,  
Целых два стаканчика.  
Завтрак быстро уплетаю  
На занятия спешу.  
Но сначала я конечно,  
Всю посуду уберу.





# Дорога в школу

## 7:25

Утром по дороге в школу  
Свежим воздухом дышу



# Занятия в школе

## 8:00-13:05

**Как пришел ты на урок,  
На язык повесь замок!  
Далеко не прячь ключи!  
Там, где надо промолчи!**



# Дорога домой со школы 13:20

До свидания, школьный дом.  
Завтра снова мы придем!





# Обед 13:40

**Беру ложку, беру хлеб  
И скорее за обед!**



# Личное время 14:00

Вот часочек появился в  
распорядке дня,  
Сяду порисую, картина  
выйдет у меня!



# Выполнение домашнего задания 14:30

Лучше нет: в урочный час  
сесть решать задачи,  
Чтоб прийти весёлым в класс,  
В пату глаз не пряча.





# Работа по дому 16:00

**Чтобы легче было маме,  
пол в квартире подмету  
И во всем ей помогу!**





# Прогулка на свежем воздухе

## 17:00





# Ужин 19:00

**Ужин вкусный мы съедим  
и пойдем смотреть мультфильм!**





# Просмотр детских телепередач 19:30



# Умывание перед сном 20:30

**Не забудь мой дружок,  
перед сном умыться!**





# Ночной сон 22:00

Чай попить и спать-в кровать.  
Завтра рано мне вставать!





***Соблюдайте режим дня!***

*Чтоб здоровье сохранить,*

*Организм свой укрепить,*

*Знает вся моя семья*

*Должен быть режим у дня.*

